TREADLINE®
PACER



BREMSHEY SPORT®





CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: read all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

WARNING

● Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

WARNING: to reduce any risk to persons:

● Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.

● Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

● Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.

● Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Bremshey Sport.

● Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.

● Keep the cord away from heated surfaces.

● PACER must not be used outdoors. PACER tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.

● Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.

● Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.

● Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.

● Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.

● The device must not be used by persons weighing over 150 kg (330 lbs).

● The equipment has been designed for home use. The Bremshey Sport warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be obtained from your national Bremshey Sport distributor. Please note that the warranty terms may vary from one country to another.

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

ASSEMBLY

As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an * in the



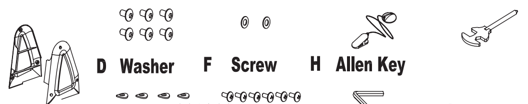


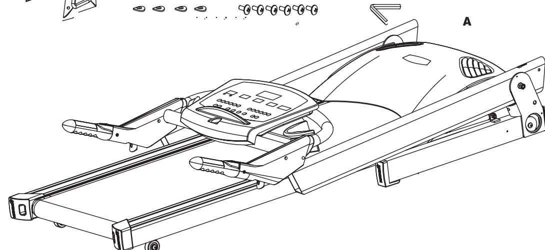
spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

In case of problems contact your Bremshey Sport dealer. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart below.

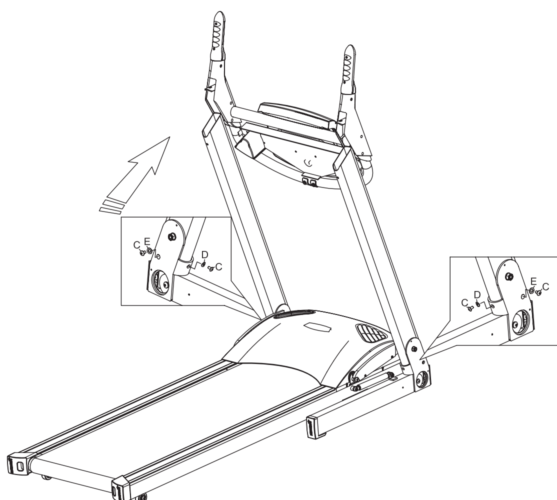
B Side Cap C Screw E Washer G Safety Key I Screwdriver



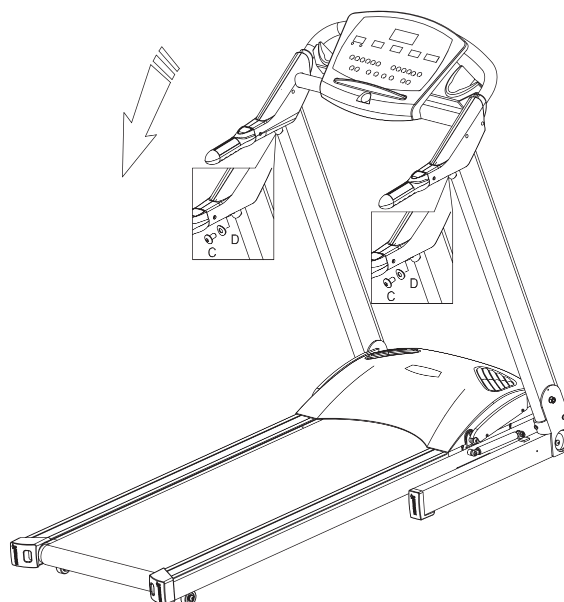


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

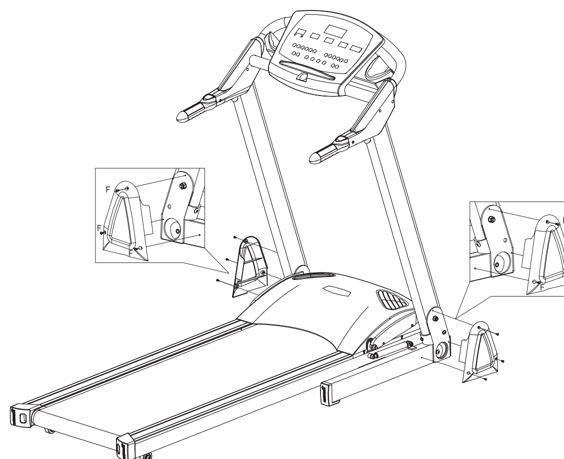
Lift up the upright, then place the screws (C) and washers (D, E) inside holes at the bottom of the upright. Tighten them well.



Put the console to the correct position. Tighten the screws (C) and washers (D) inside holes at the top of the upright.



Attach front sheet (B) with the screws (F, G) at the front of the treadmill, and tighten them well.



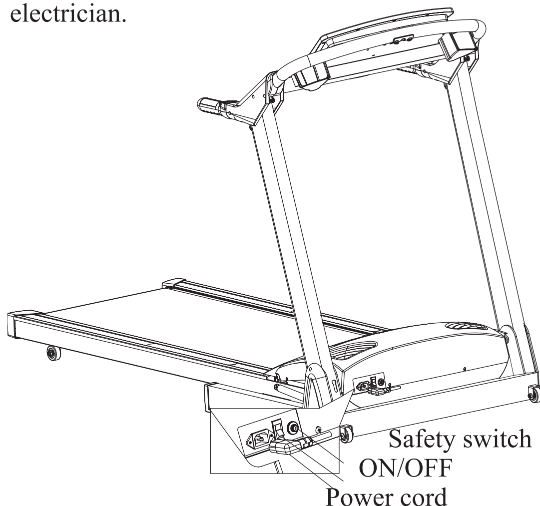
POWER CORD AND GROUNDING

INSTRUCTIONS

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 110 V or 230 V.

This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

DANGER! Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman, if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.



SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in its place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

CONSOLE



KEY FUNCTIONS

A. SAFETY KEY:
The monitor and the treadmill can be operated only with the key attached on the SAFETY KEY button and both of the monitor and the treadmill stop as soon as the key is removed.

B. MAJOR FUNCTION KEYS:

1. **INCLINE +:**
   a. Increases the incline level in the range from 0 % to 12 % shown in the Pulse / Incline Display. Pressing once increases 1 %, speed up the increment by pressing and holding it for 2 seconds.
   b. Press this button to choose the program from P1-P9 and U1-U3.
   c. Press this button to set training targets.
2. **INCLINE –:**
   a. Decreases the incline level in the range from 0 % to 12 % shown in the Pulse / Incline Display. Pressing once decreases 1 % and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
   b. Press this button to choose the program from P1-P9 and U1-U3.
   c. Press this button to set training targets.
3. **POWER:** Press this button to turn on or turn off the power.
4. **START/STOP:** Starts or stops the program.
5. **PROGRAM:** Press this button to select program or to scan the function of pulse and incline.
6. **ENTER:**
   a. Press this button to confirm your desired program or setting value.
   b. Press this button for 2 seconds to reset all of the value to initial value.
7. **SPEED +:**
   a. Increases the speed level in the range from 0.8 to 20.0 KPH (0.5 to 12.5 MPH). Pressing once increases 0.1KPH (0.1 MPH) and to speed up the increment by pressing and holding it for 2 seconds.
   b. Press this button to choose the program from P1-P9 and U1-U3.
   c. Press this button to set training targets.
8. **SPEED –:**
   a. Decreases the speed level in the range from 0.8 to 20.0 KPH (0.5 to 12.5 MPH). Pressing once decreases 0.1 KPH (0.1 MPH) and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
   b. Press this button to choose the program from P1-P9 and U1-U3.
   c. Press this button to set training targets.

C. SPEED HOT KEYS:
6 Speed Hot Keys are set as 4, 6, 8, 10, 12, and 14 KPH or set as 2, 3, 4, 5, 6 and 7 MPH. For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the Speed Hot Key 8.

D. INCLINE HOT KEYS:
6 Incline Hot Keys are set as 0, 2, 4, 6, 8 and 10 %. For example, the incline level changes from any level to 4 % by pressing the Incline Hot Key 4.

E. SPEED QUICK-ACCESS KEYS:
1. + : Same as Speed +.
2. - : Same as Speed –.

F. INCLINE QUICK-ACCESS KEYS:
1. + : Same as Incline +.
2. - : Same as Incline –.

DISPLAYS AND OPERATING RANGES:

PROGRAM DISPLAY: Shows the information in action. P1 to P9 and 3 user programs can be chosen with the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons after pressing the PROGRAM key once.





PULSE / INCLINE DISPLAY: The default value shown is the pulse rate and the Pulse Indicator is on. It switches to the value of incline % while adjusting and the INCLINE Indicator is on.

DISTANCE DISPLAY: Shows the distance with counting up or down while treadmill is not running and the safety key is on, it can be chosen by pressing ENTER then adjusted by pressing SPEED +/- or INCLINE +/-. The range of counting up is from 0.00 to 999 KM/ML and 999 to 0.00 KM/ML with counting down. While counting down to 0.00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.

CALORIES DISPLAY: Shows the kcal with counting up or down while treadmill is not running and the safety key is on, it can be chosen by pressing ENTER then adjusted by pressing SPEED +/- or INCLINE +/-. The range of counting up is from 0.00 to 999 KCAL and 999 to 0.00 with counting down. While counting down to 0.00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.

SPEED DISPLAY: Shows the speed that the treadmill is providing. It can be adjusted by pressing SPEED +/- keys from 0.5 to 12.5 MPH or 0.8 to 20 KPH.

TIME DISPLAY: Shows the exercising time with counting up or down. While the treadmill is not running and the safety key is on, it can be chosen by pressing ENTER then adjusted by pressing SPEED +/- or INCLINE +/-. The range of counting up is from 00:00 to 99:59 and 10:00 to 99:00 with counting down. While counting down to 00:00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.

OPERATION INSTRUCTIONS (PLEASE READ CAREFULLY BEFORE USING)

A. SAFETY TIPS:

To start, turn on the power and attach the Safety Key to the monitor. Notice that the machine does not work and off the LED display without the Safety Key attached. Please clip the other end of the Safety Key to the user before exercising to ensure the machine will stop in case the user accidentally runs off the treadmill. Should that happen, the Safety Key will be off the monitor and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

B. PROGRAMS SELECTION:

There are 12 programs including 9 preset programs, and 3 User Setting programs to choose from. To choose, press first Program-key, then the SPEED + - or INCLINE + - key.

C. PROGRAM GRAPH:

The graphs in the PROGRAM Display are the speed profile but incline also will change during the exercise. There are total 20 columns in the display. Without the value of TIME set, each program will last 20 minutes that is 1 minute of each column's interval. With the value of time set, each interval varies. For example, if the value of time is set to 10 minutes counting down, each interval will be 10 minutes dividing by 20 intervals (10/20=0.5) that is 30 seconds.

D. EXERCISING WITH A SPECIFIC GOAL:

In any programs, user may change the values of TIME before exercising. Press "ENTER" key to select each of them, and "SPEED + & SPEED –" to change the value. Without changing any of the values and all are 0; users can run as long as possible until it is turned off. Users may also put the desire TIME value to count down. For example, TIME is set to 10 minutes, and then the treadmill will stop after 10 minutes.

BASICS ON EXERCISING

ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.





FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart rate
Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

There are two ways to measure your heart rate. One is using the hand-pulse sensor. Another is using chest belt. The hand-pulse sensor is setting for the first priority. Please use both hands to gently hold the Hand Pulse Sensors. There are 2 sensors and 2 pieces of metal part each sensor. Each hand must gently hold both metal pieces to trigger the measuring. The pulse rate will show in the "PULSE / INCLINE" Display. You can also use chest belt to measure your heart rate.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment has a built in pulse receiver, which is compatible with a telemetric Bremshey Sport Pro Check pulse transmitter.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while training, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1,5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.





OPERATION AND PROGRAMS

1. Insert the Safety key.
2. Press the power button. The monitor will turn on. The program window will display ENTER WEIGHT. Press the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons to input your weight.
3. Press ENTER to confirm your setting value. The program window will display SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Press PROGRAM button to select the desired program P1-P9 or U1-U3 with the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons.
5. In the program 1, the program window will display ”MANUAL SPEED & INCLINE”. In the program 2 to program 8, the program window will display profile name. In the program 9, the program window will display “HRC WEIGHT LOSS”. Press the ENTER button to confirm your desired program.
6. The program window will display “ENTER YOUR WORKOUT TIME”. The TIME window will flash. Press + / - button to set up your desired time to do the exercise. Press the ENTER button to confirm your setting value.
7. The program window will display “ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE”. The DISTANCE window will flash, press + / - button to set up your desired distance to do the exercise. Press the ENTER button to confirm your setting value.
8. The program window will display “ENTER YOUR WORKOUT CALORIES”. The CALORIES window will flash, press + / - button to set up your desired calories to do the exercise. Press the ENTER button to confirm your setting value.
9. In the Program 1 to Program 8, press START to begin. Use the SPEED + / - keys to adjust the speed and the INCLINE + / - keys to adjust the elevation. In preset programs, you can change the resistance level in the section of the profile you are performing at the moment.
10. In the Program 9, the program window will first display ”ENTER AGE”. Press + / - button input your age and ENTER to confirm. The program window will display “ENTER TARGET HEART RATE”, press +/- button to input desired target heart rate, then press ENTER to confirm the target heart rate. You can now enter the target time, distance and calories. Press the START to begin exercise. Heart rate controlled exercises enable training at a selected heart rate level. Heart rate controlled exercises always require heart rate measurement.

USER 1 TO USER 3

1. Press ENTER to confirm your desired user setting program.
2. The program window will display “ENTER YOUR WORKOUT TIME”. The TIME window will flash. Press + / - button to set up your to do the exercise. Press ENTER to confirm your setting value.
3. The program window will display “ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE”. The DISTANCE window will flash, press + / - button to set up your desired distance to do the exercise. Press ENTER to confirm your setting value.
4. The program window will display “ ENTER YOUR WORKOUT CALORIES”. The CALORIES window will flash, press + / - button to set up your desired calories to do the exercise. Press ENTER to confirm your setting value. You can now edit the profile levels.
   a. In the program window, the first column of LED matrix will flash. Press SPEED + / - to set up desired speed value and press incline + / - to set up desired incline level.
   b. Press the enter button to confirm your profile setting for first column.
   c. Continue to finish all of the profile setting column by column.
5. Press START to begin exercise.

SERVICE MENU

1. During the power ON position (initial mode), first hold the PROGRAM button then press the ENTER button together to enter the Service Menu.
2. Incline window shows model number. Distance window shows software version, KCAL window shows year. Time window shows date. Speed window shows diameter of roller.
3. Press ENTER button window shows LDU version and ISP version
4. Press ENTER button enter KM/MILE switch mode, Press SPEED + - or INCLINE + - to select KM or MILE.
5. Press ENTER button window shows total distance.
6. Press ENTER button window shows total hour.
7. Press ENTER button goes back to ON position – initial mode.

MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

CAUTION! Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT’S WARRANTY!

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication once a month – however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:
1. Ensure the treadmill is powered off! Step on the





treadmill belt .and stand steadily where you normally run on the belt.
2. Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth. The belt should move softly and evenly, without a sound.
3. If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt.

Lubricate the running deck according to the following instructions:
1. Attach the nozzle of the lubrication tube to the T-Lube S container.
2. Lift the running deck and lock it.
3. Position the nozzle between the belt and the board. Try to reach the spray as far into the center of the running deck as possible.
4. Spray the lubricant for 2-3 seconds.
5. Lower the running deck into its normal position. Use treadmill for your training session. Or allow the treadmill to run for at least 5 minutes.

NOTE! Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube or further information on lubrication and maintenance.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- the alignment of the belt is correct

It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt ¼ turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Bremshey Sport dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, ¼ turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill). If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Bremshey Sport dealer.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Bremshey Sport dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

E1: Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

E6, E7: Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

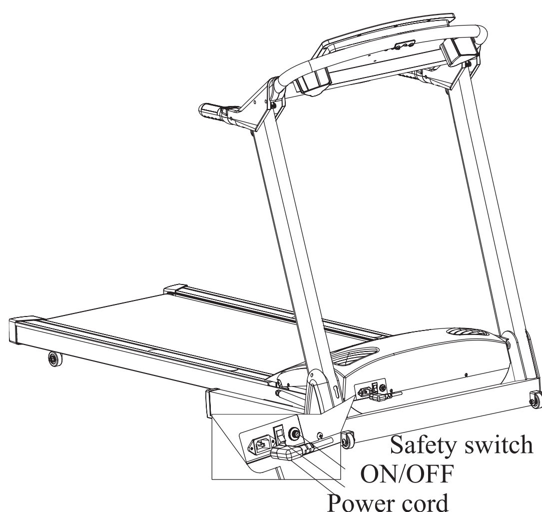
PROTECTIVE CIRCUIT

The machine will shut off when the electricity load is above the machine's capacity. To restart the machine, please follow the procedure below:





A. Unplug the power cord from the machine's socket.
B. Push in the safety switch.
C. Replug the power cord into the machine's socket.



NOTE! DON'T PUSH IN THE SAFETY SWITCH BEFORE UNPLUGGING THE MACHINE'S POWER CORD.

If you leave the treadmill plugged in after turning off the console, there will still be current running to the console. This treadmill is equipped with a safety control program that will automatically shut down the machine after six hours of no use. In the event of an automatic shut down, please follow the procedure below to restart the treadmill:

A. Unplug the power cord form the machine's socket.

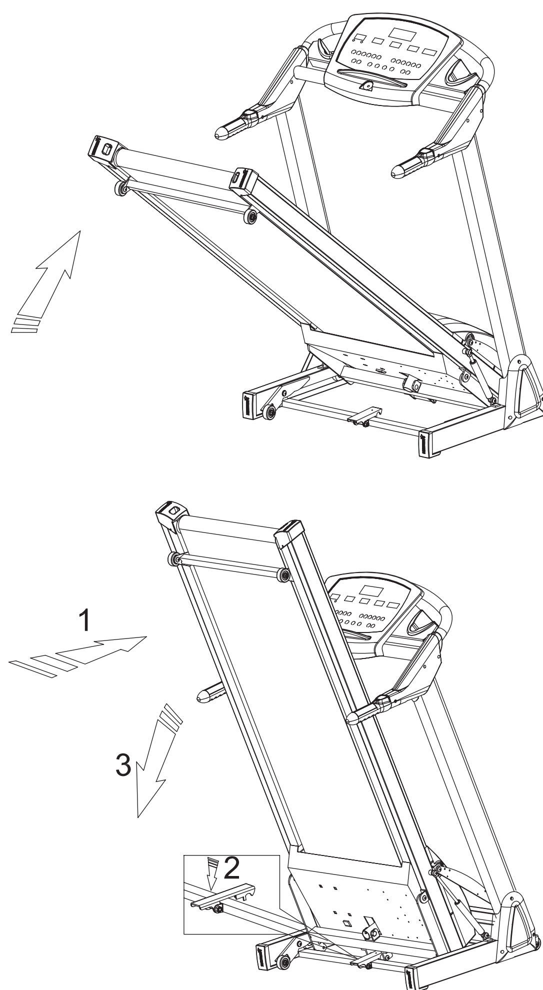
Replug the power cord into the machine's socket to restart the machine.

MOVING AND STORAGE

After assembly is complete, you may fold the machine into the upright position for storage. To hold the machine, raise the desk until it locks in to position.

NOTE! Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.

NOTE! Make sure the treadmill's incline is at 0 before folding the deck. If the incline is not at 0, folding will damage the mechanism.



First push the frame toward the console, then step on the pedal. Now you can lower the deck to the floor.

NOTE! This machine has a built-in safety unfolding feature to help the deck lower slowly. Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the PACER, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor. Hold the handlebar to move forward the treadmill.

NOTE! Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

NOTE! The running belt needs to be realigned and centered after moving.





To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

TECHNICAL DATA

Length (storage position)	195 cm (81 cm)
Height (storage position)	137 cm (186 cm)
Width	87 cm
Weight	114,5 kg
Running surface	52 x 150 cm
Speed	0.8-20.0 km/h
Incline range	0-12 %
Motor	3.0 HP

The PACER treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The PACER treadmill meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Bremshey Sport reserves the right to change specifications without notice.

CAUTION! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Bremshey Sport will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Bremshey Sport training partner!





INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage- Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 2 kW betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.

- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.

- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

- Das Tredamill PACER darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.

- Ihr neuer Heimtrainer von Bremshey Sport wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie bekommen Sie von Ihrem nationalen Bremshey Sport Vertreter. Bitte beachten Sie, dass die Bedingungen der Garantie je nach Verkaufsbereich variieren können. Sowohl Bremshey Sport, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

MONTAGE

Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Nehmen Sie das Laufband nicht aus dem Karton: Schützen Sie den Fussboden mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung.

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau des Geräts, dass alle Teile geliefert wurden:

1. Rahmen
2. Kabel
3. Montage-Kit (Inhalt in der Teileliste mit * markiert): Montagewerkzeuge für späteren Gebrauch (z.B. Einstellen des Geräts) aufbewahren.

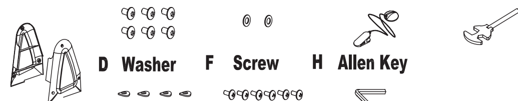
Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Bremshey Sport-Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten verstehen sich aus der Sicht der

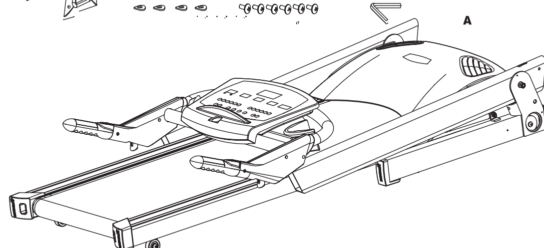




Trainingsposition. Zur Vermeidung von Verletzungen das Deck hochklappen bevor das Laufband aus dem Karton gehoben wird.

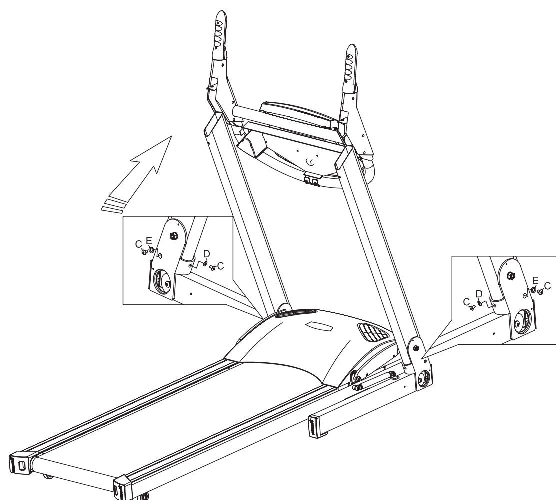
Beigefügt ist ein Kunststoff- Beutel mit den unten aufgeführten Montageteilen.



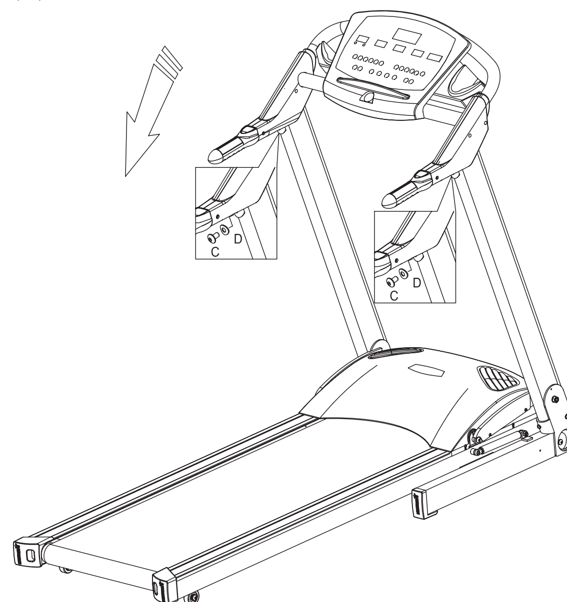


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

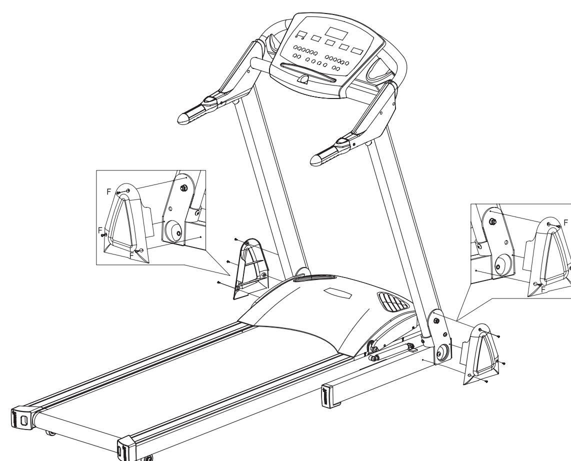
Den Ständern anheben und die Schrauben (C) und Unterlegscheiben (D, E) in die Löcher unten am Ständer einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben fest an.



Bringen Sie das Cockpit in die richtige Position. Ziehen Sie die Schrauben (C) und Unterlegscheiben (D) in den Löchern oben am Ständer fest.



Befestigen Sie die vordere Abdeckung (B) mit den Schrauben (F, G) am vorderen Ende des Laufbandes und ziehen Sie diese gut fest.



NETZKABEL

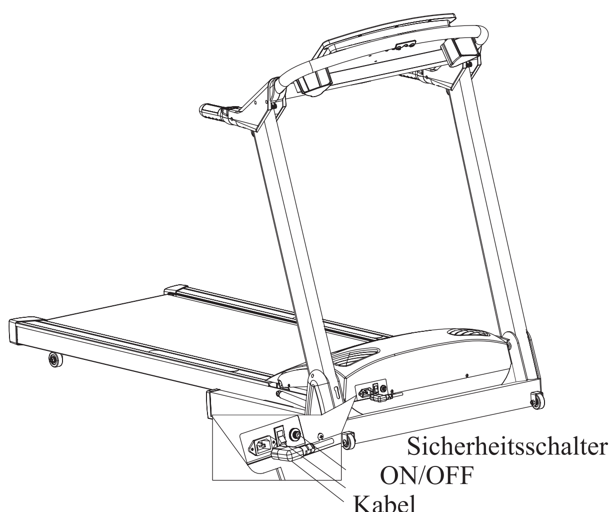
Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschliessen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild übereinstimmt.
Das Netzkabel am Laufbandtrainer einstecken. Schalten Sie den Strom für das Gerät mit der POWER-Taste ein.

BITTE BEACHTEN! Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.









COCKPIT



TASTENFUNKTIONEN

A. SICHERHEITSSCHLÜSSEL:
Der Monitor und das Laufband sind nur betriebsbereit, wenn der Sicherheitsschlüssel an dem Gerät angeschlossen und auf der Position SAFETY KEY steht. Sowohl der Monitor als auch das Laufband stoppen, sobald der Schlüssel entfernt wird.

B. HAUPTFUNKTIONSTASTEN:

1. **INCLINE + (STEIGUNG +):**
   a. Erhöht den in der Puls/Steigungsanzeige (Pulse/Incline) angezeigten Steigungsgrad im Bereich von 0 % bis 12 %. Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 1 %. Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
   b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1-P9 und U1-U3.
   c. Drücken Sie diese Taste zur Einstellung der Trainingszielwerte.
2. **INCLINE – (STEIGUNG –):**
   a. Senkt den in der Puls/Steigungsanzeige (Pulse/Incline) angezeigten Steigungsgrad im Bereich von 0 % bis 12 %. Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 1 %. Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
   b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1-P9 und U1-U3.
   c. Drücken Sie diese Taste zur Einstellung der Trainingszielwerte.
3. **POWER (EIN/AUS):** Drücken Sie diese Taste zum Ein- und Ausschalten des Geräts.
4. **START/STOP:** Startet oder stoppt das Programm.
5. **PROGRAM:** Drücken Sie diese Taste, um ein Programm auszuwählen oder die Puls bzw. Steigungsfunktion abzufragen.
6. **ENTER (EINGABE):**
   a. Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung des gewünschten Programms oder Einstellungswerts.
   b. Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt um den Wert wieder auf den Anfangsmodus zurückzusetzen.
7. **SPEED + (GESCHWINDIGKEIT +):**
   a. Erhöht den in der Geschwindigkeitsanzeige gezeigten Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 20,0 km/h. Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 0,1 km/h. Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
   b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1-P9 und U1-U3.
   c. Drücken Sie diese Taste zur Einstellung der Trainingszielwerte.
8. **SPEED – (GESCHWINDIGKEIT –):**
   a. Senkt den in der Geschwindigkeitsanzeige gezeigten Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 20,0 km/h. Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 0,1 km/h. Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
   b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1-P9 und U1-U3.
   c. Drücken Sie diese Taste zur Einstellung der Trainingszielwerte.

C. GESCHWINDIGKEITSSCHNELLTASTEN:
6 Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf 4, 6, 8, 10, 12 und 14 km/h voreingestellt. Die Geschwindigkeit ändert sich z.B. von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 8 km/h, wenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 8 gedrückt wird.

D. STEIGUNGSSCHNELLTASTEN:
6 Steigungsschnelltasten sind auf 0, 2, 4, 6, 8 und 10 % voreingestellt. Der Steigungsgrad ändert sich z.B. von einer beliebigen Steigung zu 4 %, wenn die Steigungsschnelltaste 4 gedrückt wird.

E. SCHNELLZUGRIFFSTASTE FÜR GESCHWINDIGKEIT:
1. + : dieselbe Funktion wie Speed +.
2. - : dieselbe Funktion wie Speed –.

F. SCHNELLZUGRIFFSTASTE FÜR STEIGUNG:
1. + : dieselbe Funktion wie Incline +.
2. - : dieselbe Funktion wie Incline –.

ANZEIGEN UND TRAININGSBEREICHE

PROGRAMMANZEIGE: Zeigt die Informationen der aktuellen, durch Drücken der PROGRAM-Taste gewählten Tätigkeit an. P1 bis P9 und die benutzerdefinierten Programme U1 bis U3 wählen Sie nach Aktivierung durch einmaliges Drücken der PROGRAM-Taste mit den SPEED +/- Tasten aus.
PULSE/INCLINE (PULS/STEIGUNG) -ANZEIGE: Der standardmäßig angezeigte Wert ist die Pulsfrequenz und die Pulsanzeige ist eingeschaltet. Der Wert





wechselt bei der Anpassung zum Steigungswert % und die Steigungsanzeige (Incline) ist eingeschaltet.

DISTANCE (ENTFERNUNG) –ANZEIGE: Zeigt die zurückgelegte Entfernung in Vorwärts- oder Rückwärtszählung bei nicht laufendem Band und eingestecktem Sicherheitsschlüssel an. Sie können diese Anzeige durch Drücken der ENTER-Taste auswählen und dann mithilfe der SPEED+/- bzw. INCLINE +/- Tasten einstellen. Der Bereich der Vorwärtszählung liegt zwischen 0,00 und 999 km und bei der Rückwärtszählung zwischen 999 und 0 km. Bei der Rückwärtszählung zu Null piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband stoppt.

CALORIES (KALORIEN) -ANZEIGE: Zeigt die verbrannten Kalorien in Vorwärts- oder Rückwärtszählung bei nicht laufendem Band und eingestecktem Sicherheitsschlüssel an. Sie können diese Anzeige durch Drücken der ENTER-Taste auswählen und dann mithilfe der SPEED+/- bzw. INCLINE +/- Tasten einstellen. Der Bereich der Vorwärtszählung liegt zwischen 0.00 und 999 kcal und bei der Rückwärtszählung zwischen 999 und 0.00 kcal. Bei der Rückwärtszählung zu Null piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband stoppt.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) –ANZEIGE: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands an. Sie kann durch Drücken der Tasten SPEED +/- auf 0,8 bis 20,0 km/h eingestellt werden.

TIME (ZEIT) –ANZEIGE: Zeigt die Trainingszeit in Vorwärts- oder Rückwärtszählung an. Wenn das Band nicht läuft und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist, können Sie diese Funktion wählen, indem Sie auf die ENTER-Taste drücken und dann den Wert durch Drücken der +/- Tasten einstellen. Der Bereich für die Vorwärtszählung liegt zwischen 00:00 und 99:59 und bei der Rückwärtszählung zwischen 10:00 und 99:00. Bei der Rückwärtszählung auf 00:00 piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband stoppt.

BETRIEBSANLEITUNGEN (VOR GEBRAUCH DES GERÄTS SORGFÄLTIG LESEN!)

A. SICHERHEITSHINWEISE:

Schalten Sie zum Starten des Laufbandes das Gerät ein und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Monitor. Beachten Sie, dass das das Laufbandes nicht funktioniert und die LED-Anzeige ausgeschaltet bleibt, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht befestigt wurde. Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels vor dem Training am Benutzer des Geräts, um sicherzustellen, dass das Laufband stoppt, sollte der Benutzer aus Versehen vom Laufband abkommen. Wenn dies geschieht, löst sich der Sicherheitsschüssel vom Monitor und das Laufband stoppt umgehend zur Vermeidung von weiteren Verletzungen.

B. PROGRAMMAUSWAHL:

Es stehen 12 Programme einschließlich 9 voreingestellten Programmen und 3 benutzerdefinierten Programmen zur Auswahl. Drücken Sie zur Auswahl eines Programms zuerst auf die PROGRAM-Taste und dann auf die „SPEED +/-“ bzw. „INCLINE +/-“ -Tasten.

C. PROGRAMM-DIAGRAMM:

Die in der PROGRAM-Anzeige angezeigten Diagramme geben das Geschwindigkeitsprofil wieder, wechseln während des Trainings aber auch zur Steigung um. Die Anzeige verfügt insgesamt über 20 Spalten. Wird keine Zeit voreingestellt, dauert jedes Programm 20 Minuten, d.h. 1 Minute von jedem Spaltenintervall. Wird eine Zeit eingestellt, variiert jedes Intervall. Beispiel: Wird die Zeit auf 10 Minuten in Rückwärtszählung eingestellt, dauert jedes Intervall 10 Minuten geteilt durch 20 Intervalle (10:20 = 0,5), also 30 Sekunden.

D. TRAINING MIT EINEM BESTIMMTEN ZIEL:

Bei allen Programmen kann der Benutzer die Zeitwerte (TIME) vor dem Training ändern. Drücken Sie dazu auf die ENTER-Taste und ändern Sie die Werte durch Drücken der „SPEED +” und “SPEED -“ -Tasten. Werden die Werte nicht geändert und sind alle auf 0 eingestellt, kann der Benutzer ohne Zeitlimit laufen bis er die Maschine ausschaltet. Der Benutzer kann aber auch den gewünschten Zeitwert in Rückwärtszählung einstellen. Ist der Zeitwert zum Beispiel auf 10 Minuten eingestellt, stoppt das Laufband nach 10 Minuten automatisch.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

- Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 100x200 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.
- Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
- Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.







• Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.

TRAINING BEGINNEN

• Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
• Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
• Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

• Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
• Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
• Das Gerät ausschalten.
• Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
• Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN?

Für das Erreichen Ihrer Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und neue Lebensqualität.

• Setzen Sie sich realistische Ziele.
• Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
• Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
• Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
• Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
• Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Maß ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das ist ein Durchschnittswert, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist außerdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer ist angemessen. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen: Entweder über den Handpulssensor oder unter Verwendung eines Brustgurtes. Der Handpulssensor ist die Standardlösung. Umgreifen Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen. Es gibt zwei Sensoren, die aus jeweils zwei Sensorteilen bestehen. Jede Hand muss beide Sensorteile umfassen um die Messung auszulösen. Die Herzfrequenz wird in der „PULSE/INCLINE"-Anzeige angezeigt. Die Benutzer der Maschine können zur Messung der Herzfrequenz auch einen Brustgurt verwenden.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät Bremshey Sport Pro Check. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.





Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

BEDIENUNG UND PROGRAMME

1. Sicherheitsschlüssel einstecken.
2. Schalten Sie das Gerät durch Drücken der POWER-Taste ein. Der Monitor schaltet sich ein. Das Programmfenster zeigt „ENTER WEIGHT“ (Gewicht eingeben) an. Geben Sie mithilfe der +/- Tasten Ihr Gewicht ein.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt „SELECT PROGRAM OR PRESS START“ (Programm auswählen oder START drücken) an.
4. Drücken Sie die PROGRAM-Taste und wählen Sie mithilfe der SPEED +/- oder INCLINE +/- Tasten das gewünschte Programm unter P1-P9 oder U1-U3 aus.
5. Bei Programm 1 zeigt das Programmfenster „MANUAL SPEED & ELEVATION” (Manuelle Geschwindigkeit und Steigung) an. Bei den Programmen 2 bis 8 zeigt das Programmfenster das Profil an. Bei Programm 9 zeigt das Programmfenster „HRC WEIGHT LOSS” (Pulssteuerung Gewichtsverlust) an. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Programmauswahl zu bestätigen.
6. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT TIME” (Trainingszeit eingeben) an. Das Zeitfenster (TIME) blinkt. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
7. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (Trainingsentfernung eingeben) an. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) blinkt. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschte Trainingsentfernung ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
8. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (Trainingskalorien eingeben) an. Das Kalorienfenster (CALORIES) blinkt. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschten, beim Training zu verbrennenden Kalorien ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
9. Bei den Programmen 1 bis 8 jetzt zum Starten auf START drücken. Sie können die Geschwindigkeit mit den SPEED + / - Tasten und die Laufbandneigung mit den INCLINE + / - Tasten verändern. In vorprogrammierten Programmen kann jenes Widerstandsniveau durch Drücken der + / - Tasten geändert werden, das gerade im Gang ist.
10. Bei Programm 9 zeigt das Programmfenster zuerst „ENTER AGE“ (Alter eingeben) an. Geben Sie mithilfe der +/- Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihr Alter zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt “ENTER TARGET HEART RATE” (Zielpuls) an. Drücken Sie die +/- Tasten um Ihren Zielpuls einzugeben und drücken Sie dann zur Bestätigung des Zielspulses auf die ENTER-Taste. Bei Programm 9 können Sie nun die angezielte Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch eingeben. Drücken Sie die START-Taste um mit dem Training zu beginnen. Trainingseinheiten mit konstanter Herzfrequenz ermöglichen das Training mit einem zuvor gewählten Frequenzniveau. Herzfrequenzgesteuerte Profile setzen stets die Herzfrequenzmessung.

BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME U1-U3

1. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das gewünschte benutzerdefinierte Programm zu bestätigen.
2. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT TIME” (Trainingszeit eingeben) an. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Das Zeitfenster (TIME) blinkt. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
3. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (Trainingsentfernung eingeben) an. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) blinkt. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschte Trainingsentfernung ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
4. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (Trainingskalorien eingeben) an. Das Kalorienfenster (CALORIES) blinkt. Stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschten, beim Training zu verbrennenden Kalorien ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Sie können nun die Profilebenen bearbeiten.
   a. Im Programmfenster blinkt die erste Spalte der LED-Matrix. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten zur Eingabe der gewünschten Geschwindigkeit und die INCLINE +/- Tasten zur Eingabe des gewünschten Steigungsgrads.
   b. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Profileinstellung für die erste Spalte zu bestätigen.

c. Fahren Sie Spalte für Spalte mit den übrigen Profileinstellungen fort.
5. Drücken Sie die START-Taste um mit dem Training zu beginnen.

BETRIEBSMODUS

1. Wenn Sie zum Betriebsmodus wechseln möchten, drücken Sie im eingeschalteten Modus die PROGRAM-Taste und halten Sie diese gedrückt, während Sie gleichzeitig auf die ENTER-Taste drücken.
2. Das Steigungsfenster zeigt die Modellnummer an. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) gibt die Software-Version, das KCAL-Fenster das Jahr wieder. Das Zeitfenster (TIME) zeigt das Datum an. Das Geschwindigkeitsfenster gibt den Durchmesser der Laufrolle an
3. Drücken Sie die ENTER-Taste. Das Fenster zeigt die LDU-Version und die ISP-Version an.
4. Wenn Sie die ENTER-Taste erneut drücken, wechseln Sie zum KM/MILE-Umschaltmodus. Drücken Sie die SPEED +/- bzw. INCLINE +/- Tasten um Kilometer (KM) oder Meilen (MILE) auszuwählen.
5. Drücken Sie die ENTER-Taste. Das Fenster zeigt die Gesamtdistanz an.
6. Drücken Sie die ENTER-Taste. Das Fenster zeigt die Gesamtstundenzahl an.
7. Wenn Sie die ENTER-Taste erneut drücken, wechselt die Anzeige zurück zur ON-Position – Anfangsmodus.

WARTUNG

Die sichere Benutzung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig gewartet und auf Mängel und Verschleiß untersucht wird.

REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE DER LAUFPLATTE

WENN SIE IHR LAUFBAND NICHT SCHMIEREN, KANN DIE GARANTIE DES PRODUKTS ERLÖSCHEN!

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen.Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen. Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:
1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist! Stellen Sie sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
2. Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füßen gegen das Band, so dass es vor und zurück gleitet. Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmäßig bewegen.
3. Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungszustand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen.

Schmieren Sie das Band wie folgt:
1. Bringen Sie die Spritzdüse des Schmiermittelröhrchens am T-Lube S-Behälter an.
2. Heben Sie das Laufband an und fixieren Sie es.
3. Positionieren Sie die Spritzdüse zwischen Band und Platte. Versuchen Sie, möglichst weit in die Mitte der Lauffläche zu sprühen.
4. Versprühen Sie das Schmiermittel 2-3 Sekunden lang.
5. Bringen Sie das Laufband wieder in die Ausgangsposition. Verwenden Sie es nun für Ihre Trainingseinheit, oder lassen Sie es mindestens fünf Minuten laufen.

BITTE BEACHTEN! Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

- das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und
- das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung





nach links drehen.

3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.

2. Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.

3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Bremshey Sport-Händler aufnehmen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Bremshey Sport-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Bremshey Sport-Vertretung aufnehmen.

FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

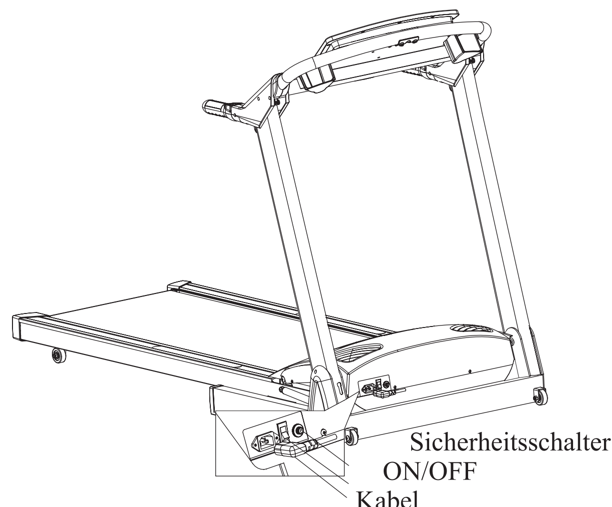
E1: Störung beim Geschwindigkeitssensor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

E6, E7: Störung beim Hebemotor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

ÜBERSTROMSCHUTZ

VORSICHT!
Die Maschine stellt sich automatisch aus, wenn die elektrische Ladung die Kapazität der Maschine übersteigt. So starten Sie die Maschine neu:

A. Ziehen Sie das Kabel von der Steckerbuchse der Maschine ab.
B. Drücken Sie den Sicherheitsschalter ein.
C. Schließen Sie das Kabel wieder in die Steckerbuchse der Maschine an.



DRÜCKEN SIE DEN SICHERHEITSCHALTER NICHT EIN, WENN DAS KABEL NOCH IN DER MASCHINE SITZT.

Wenn Sie das Laufband nach Ausschalten des Bedienpults angeschlossen lassen, wird das Bedienpult weiter mit Strom versorgt. Dieses Laufband ist mit einem Sicherheits-Kontrollprogramm ausgestattet, dass das Laufband nach 6 Stunden Nichtbenutzung automatisch ausschaltet. Wenn sich die Maschine automatisch ausgeschaltet hat, können Sie das Laufband folgendermaßen neu starten:





A. Ziehen Sie das Kabel von der Maschine ab.
B. Schließen Sie zum Neustart das Kabel wieder an die Maschine an.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN

Nachdem das Laufband zusammengebaut wurde können Sie es zur Aufbewahrung in aufrechter Position zusammenklappen. Heben Sie dazu das Deck an bis es in der Lagerposition einrastet.

VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbands auf 0 steht bevor Sie das Deck zusammenklappen. Sollte die Steigung nicht auf 0 stehen, kann dies zu Schäden am Mechanismus führen.

LAUFBAND AUSEINANDER KLAPPEN

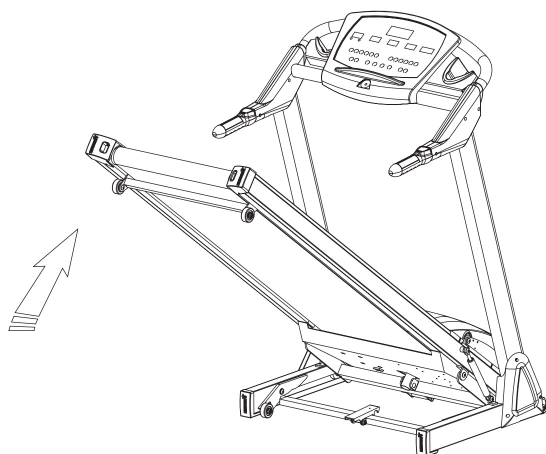
Ziehen Sie zuerst das Deck in Richtung Cockpit, treten Sie dann auf den Schlosshebel, und lassen Sie das Deck zu Boden gleiten.

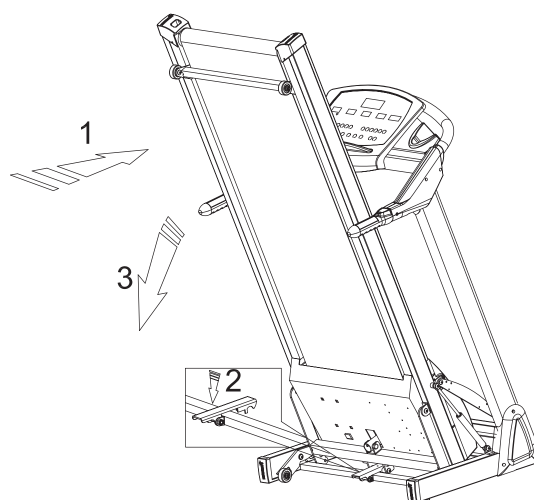
HINWEIS: Diese Maschine verfügt über eine eingebaute Aufklapp-Sicherheitsfunktion, um das Deck langsamer zu senken. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Deck befinden, wenn Sie dieses aufklappen.

HINWEIS! Seien Sie stets vorsichtig, auch wenn das Gerät mit Gaszylindern ausgestattet ist, die den Großteil des Deck-Gewichts auffangen.

Vergewissern Sie sich bevor Sie Ihren PACER bewegen, dass das Kabel vom Gerät und vom Netzstrom abgezogen ist. Klappen Sie das Laufdeck hoch bis es einrastet und schieben Sie das Gerät auf die Transporträder. Klappen Sie das Laufband am Aufstellungsort vorsichtig auf den Boden aus.

Wir empfehlen die Verwendung einer Schutzunterlage beim Transport des Geräts.





1

TECHNISCHE DATEN

Länge..195 cm (81 cm)
Höhe...137 cm (186 cm)
Breite ....87 cm
Gewicht ....114,5 kg
Lauffläche ....52 x 150 cm
Geschwindigkeit ....0.8-20.0 km/h
Neigung ....0-12 %
Motor...3,0 PS

Sämtliche Bremshey Sport-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Bremshey Sport das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schließt keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Bremshey Sport vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Bremshey Sport Trainingspartner!





TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conservez ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, puor utilisez et entretener votre appareil. Suivez toujours les instructions trés rigoureusement.

ATTENTION

● L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

● Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

ATTENTION

● Le fil électrique de l'appareil est équipé de fi ches mises à la terre.

ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.

2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.

3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.

Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.

5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.

6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.

7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.

8) Ne pas utiliser en extérieur.

9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.

10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

● Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays





concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fi ches de l'appareil ou la prise secteur.

- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 150 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter votre distributeur national de Bremshey Sport. Attention ! Les conditions de la garantie peuvent varier selon les pays.Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

ASSEMBLAGE

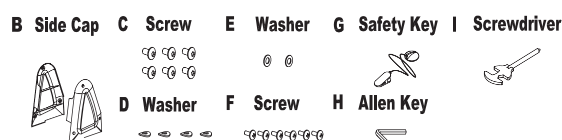
Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protegez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

1. Le châssis
2. Le cordon d'alimentation
3. Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Bremshey Sport. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

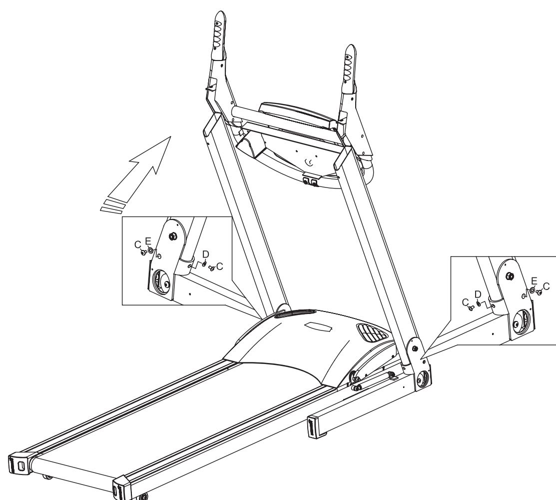


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

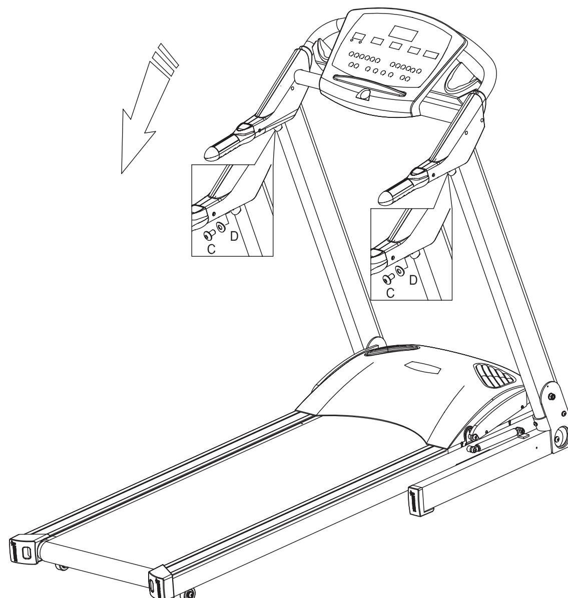




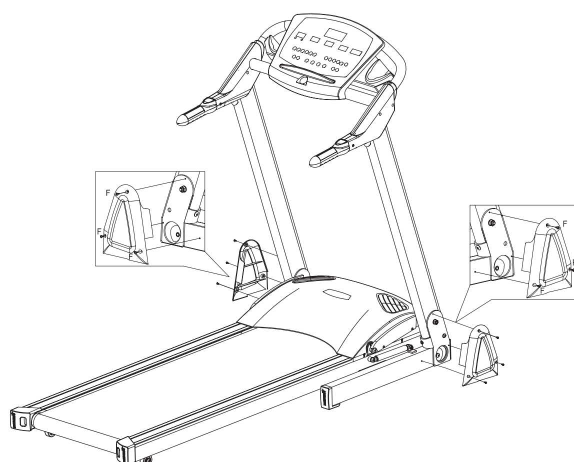
Relevez le montant, puis placez les vis (C) et les rondelles (D, E) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis pour les serrer à fond.



Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé pour serrer les vis (C) et les rondelles (D) dans les trous de la partie supérieure du châssis.



Fixez la plaque (B) à l'aide des vis (F, G) en avant du châssis, puis serrez-les à fond.



CORDON D'ALIMENTATION

Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil. Le tapis de course fonctionne sur 230V ou 120V. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de la touche POWER.

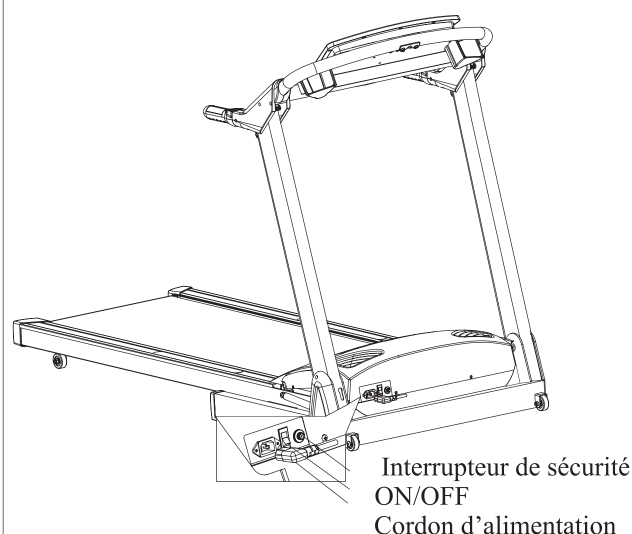
ATTENTION ! L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à terre offre au courant une voie à résistance minimale, réduisant ainsi le danger de choc électrique.

N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux exigences et réglementations locales. Ne pas utiliser de rallonges lorsque vous branchez l'équipement sur une source d'alimentation.

CONFIGURATION 120 V

DANGER ! Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un mécanicien d'entretien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit, si elle ne rentre pas dans la prise de courant, faites-la changer par un électricien qualifié.

Assurez-vous que le produit est branché sur une prise ayant la même configuration que la fiche. Il est interdit d'utiliser un adaptateur avec ce produit.









CONSOLE



PRINCIPALES FONCTIONS

A. CLÉ DE SÉCURITÉ:
L'écran et le tapis ne peuvent être utilisés que si la clé de sécurité est en position SAFETY KEY. L'écran et le tapis s'éteignent dès que la clé est enlevée.

B. PRINCIPALES TOUCHES DE FONCTION:

1. **INCLINE +:**
   - **a.** Augmente le niveau de pente dans la gamme de 0 % à 12 % indiquée à l'écran Pulse / Incline. Une courte pression sur la touche augmente l'inclinaison de 1 %. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère le renforcement de la pente.
   - **b.** Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes P1-P9 et U1-U3.
   - **c.** Poussez sur cette touche pour régler des valeurs que vous pouvez déterminer.
2. **INCLINE –:**
   - **a.** Diminue le niveau de pente dans la gamme de 0 % à 12 % indiquée à l'écran Pulse / Incline. Une courte pression diminue l'inclinaison de 1 %. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère la diminution de la pente.
   - **b.** Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes P1-P9 et U1-U3.
   - **c.** Poussez sur cette touche pour régler des valeurs que vous pouvez déterminer.
3. **POWER:** Poussez sur cette touche pour allumer et éteindre l'appareil.
4. **START/STOP:** Poussez sur cette touche pour lancer ou arrêter le programme.
5. **PROGRAM:** Poussez sur cette touche pour sélectionner le programme ou passer aux fonctions de rythme cardiaque et d'inclinaison.
6. **ENTER:**
   - **a.** Poussez sur cette touche pour confirmer le programme ou la valeur sélectionnés.
   - **b.** Poussez sur cette touche pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.
7. **SPEED +:**
   - **a.** Augmente la vitesse dans la gamme de 0,8 à 20,0 km/h indiquée à l'écran SPEED. Une courte pression augmente la vitesse de 0,1 km/h. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère l'augmentation de la vitesse.
   - **b.** Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes P1-P9 et U1-U3.
   - **c.** Poussez sur cette touche pour régler des valeurs que vous pouvez déterminer.
8. **SPEED –:**
   - **a.** Diminue la vitesse dans la gamme de 0,8 à 20,0 km/h indiquée à l'écran SPEED. Une courte pression diminue la vitesse de 0,1 km/h. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère la baisse de la vitesse.
   - **b.** Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes P1-P9 et U1-U3.
   - **c.** Poussez sur cette touche pour régler des valeurs que vous pouvez déterminer.

C. TOUCHES DE CHANGEMENT RAPIDE DE VITESSE:
Les touches de changement rapide de vitesse sont réglées pour amener à 4, 6, 8, 10, 12 ou 14 km/h. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide de vitesse 8, la vitesse passe directement à 8 km/h.

D. TOUCHES DE CHANGEMENT RAPIDE D'INCLINAISON:
Les touches de changement rapide d'inclinaison sont réglées pour amener à 0, 2, 4, 6, 8 ou 10 %. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide d'inclinaison 4, l'inclinaison passe directement à 4 %.

E. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE:
1. + : même fonction que la touche Speed +.
2. - : même fonction que la touche Speed –.

F. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON:
1. + : même fonction que la touche Incline+.
2. - : même fonction que la touche Incline –.

AFFICHAGES ET GAMMES DE FONCTIONNEMENT

ÉCRAN PROGRAM: Poussez sur PROGRAM pour indiquer les informations relatives à l'exercice. Vous pouvez sélectionner les programmes P1 à P9 et les réglages de 3 utilisateurs à l'aide des touches SPEED +/- après avoir activé la fonction en poussant une fois sur PROGRAM.

ÉCRAN PULSE/INCLINE: La valeur par défaut est le rythme cardiaque. C'est alors le voyant Pulse qui est allumé. Lors du réglage de l'inclinaison, l'écran affiche la valeur de la pente en % et le voyant Incline s'allume.

ÉCRAN DISTANCE: Indique la distance parcourue (comptage vers le haut ou vers le bas). Quand la clé de sécurité est branchée et que le tapis ne tourne pas, poussez sur ENTER et réglez la distance à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-. La gamme de comptage va de 0,00 à 999 km vers le haut et de 999 à 0,00 km en cas de comptage à rebours. Lors de l'arrivée à 0,00, l'écran émettra un bip à 12 reprises et le tapis s'arrêtera.

ÉCRAN CALORIES: Indique les calories consommées (comptage vers le haut ou vers le bas). Quand la clé de sécurité est branchée et que le tapis ne tourne pas, poussez sur ENTER et réglez la consommation de calories en à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-. La gamme de comptage va de 0,00 à 999 kcal vers le haut et de 999 à 0,00 kcal en cas de comptage à rebours. Lors de l'arrivée à 0,00, l'écran émettra un bip à 12 reprises et le tapis s'arrêtera.





ÉCRAN SPEED: Indique la vitesse de défilement du tapis. Poussez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse de 0,8 à 20 km/h.

ÉCRAN TIME: Indique la durée de l'exercice (comptage vers le haut ou vers le bas). Quand la clé de sécurité est branché et que le tapis ne tourne pas, poussez sur ENTER pour sélectionner la durée et sur + ou – pour la régler. La gamme de comptage va de 00:00 à 99:59 vers le haut et part de 10:00 à 99:00 en cas de comptage à rebours. Lors de l'arrivée à 00:00, l'écran émettra un bip à 12 reprises et le tapis s'arrêtera.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION (À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT L'UTILISATION):

A. CONSEILS DE SÉCURITÉ:

Pour commencer, allumez l'appareil et branchez la clé de sécurité. L'appareil ne fonctionne pas et l'écran est éteint si la clé de sécurité n'est pas branchée. Attachez l'autre extrémité de la clé de sécurité à l'utilisateur avant de commencer l'exercice pour garantir que l'appareil s'arrêtera si l'utilisateur quitte accidentellement le tapis. Dans ce cas, la clé de sécurité sera débranchée et l'écran et le tapis s'arrêteront immédiatement pour éviter les blessures.

B. SÉLECTION DES PROGRAMMES:

Il y a 12 programmes dont 9 préréglés et 3 programmes personnalisés. Pour sélectionner un programme, poussez d'abord sur la touche PROGRAM puis sur la touche SPEED +/- ou INCLINE +/-.

C. GRAPHIQUES DES PROGRAMMES:

Les graphiques apparaissant à l'écran PROGRAM sont les profils de vitesse et d'inclinaison, qui alternent pendant l'exercice. Il y a au total 20 colonnes sur l'écran. Si aucune durée n'est réglée, chaque programme tournera 20 minutes, c'est-à-dire une minute pour chaque colonne. L'intervalle variera selon la durée réglée. Par exemple, si la durée réglée est de 10 minutes comptées à rebours, chaque intervalle sera de (10 minutes divisées par 20 intervalles) = 0,5 minute, soit 30 secondes.

D. EXERCICE AVEC OBJECTIF SPÉCIFIQUE:

Dans tous les programmes, l'utilisateur peut changer la durée avec le début de l'exercice. Poussez sur ENTER pour sélectionner le programme et réglez la durée à l'aide des touches SPEED +/-. Si toutes les valeurs sont nulles, l'utilisateur pourra courir aussi longtemps qu'il n'éteindra pas l'appareil. L'utilisateur peut également choisir le comptage à rebours de la durée souhaitée. Par exemple, si la durée est fixée à 10 minutes, le tapis s'arrêtera après 10 minutes.

GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

A PROPOS DE SANTE

● Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

● PACER ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
● Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
● Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

● Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
● Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
● Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
● N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
● Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
● Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
● Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
● Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
● Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

● Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
● Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
● Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.





• Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

• Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
• Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
• Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
• Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

• fixez-vous des objectifs réalistes
• progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
• tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès
• changez votre mode d'entraînement de temps à autre
• faites preuve d'imagination
• apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

RYTHME CARDIAQUE

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque" , consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

Il y a deux manières de mesurer votre rythme cardiaque. La première consiste à utiliser les capteurs intégrés dans les poignées, l'autre à utiliser la ceinture pectorale. Le réglage par défaut est la mesure par le biais des capteurs des poignées. Utilisez les deux mains pour tenir doucement les deux pièces métalliques de chaque capteur. Le rythme cardiaque apparaîtra à l'écran PULSE / INCLINE. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque au moyen de la ceinture pectorale.

MESURE DU POULS SANS FIL

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations Bremshey Sport Pro Check.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre Tshirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que





les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

FONCTIONNEMENT ET PROGRAMMES

1. Mettez la clé de sécurité en position.
2. Poussez sur la touche POWER. L'écran s'allume. La fenêtre du programme affiche ENTER WEIGHT. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre poids.
3. Poussez sur ENTER pour confirmer la valeur. La fenêtre du programme affiche SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Poussez sur PROGRAM et sélectionnez le programme (1-9) ou l'utilisateur (1-3) à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-.
5. Au programme 1, la fenêtre du programme affiche MANUAL SPEED & ELEVATION. Au programme 2 à 8, elle affiche le profil. Au programme 9, elle affiche HRC WEIGHT LOSS. Poussez sur ENTER pour confirmer le programme souhaité.
6. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT TIME. La fenêtre du temps s'allume. Réglez la durée d'exercice souhaitée à l'aide des touches +/-. Poussez sur ENTER pour confirmer.
7. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. La fenêtre de la distance s'allume. Réglez la distance souhaitée à l'aide des touches +/-. Poussez sur ENTER pour confirmer.
8. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. La fenêtre des calories s'allume. Réglez la consommation de calories souhaitée à l'aide des touches +/-. Poussez sur ENTER pour confirmer.
9. Aux programmes 1 à 8, poussez sur START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches SPEED + / - et l'inclinaison à l'aide des touches INCLINE + / -. Dans les programmes, vous pouvez modifier le niveau de résistant de la partie que profil que vous êtes en train d'effectuer en utilisant les touches + / -.
10. Au programme 9, elle affiche d'abord ENTER AGE. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre âge. Poussez sur ENTER pour confirmer votre âge. La fenêtre du programme affiche TARGET HEART RATE. Poussez sur les touches +/- pour entrer le rythme cardiaque recherché, puis sur ENTER pour confirmer votre choix. Au programme 9, vous pouvez maintenant entrer la durée, la distance et la consommation de calories souhaitées. Poussez sur START pour commencer l'exercice. Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours la mesure du rythme cardiaque.

UTILISATEURS 1 À 3

1. Poussez sur ENTER pour confirmer l'utilisateur.
2. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT TIME. Poussez sur les touches +/- pour régler la durée d'exercice souhaitée. La fenêtre du temps s'allume. Poussez sur les touches +/- pour régler la durée d'exercice souhaitée. Poussez sur ENTER pour confirmer.
3. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. La fenêtre de la distance s'allume. Poussez sur les touches +/- pour régler la distance souhaitée. Poussez sur ENTER pour confirmer.
4. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. La fenêtre des calories s'allume. Poussez sur les touches +/- pour régler la consommation de calories souhaitée. Poussez sur ENTER pour confirmer. Vous pouvez maintenant éditer les profils.
   a. Dans la fenêtre du programme, la première colonne de diodes s'allume. Poussez sur les touches SPEED +/- pour régler la vitesse souhaitée et sur les touches INCLINE +/- pour régler l'inclinaison souhaité.
   b. Poussez sur ENTER pour confirmer le profil de la première colonne.
   c. Continuez pour tous les profils, colonne par colonne.
5. Poussez sur START pour commencer l'exercice.

MODE D'INGÉNIERIE

1. En mode initial, poussez simultanément sur PROGRAM et ENTER pour entrer en mode d'ingénierie
2. La fenêtre de l'inclinaison indique le modèle; la fenêtre de la distance, la version du logiciel; la fenêtre des calories, l'année; la fenêtre du temps, la date; la





fenêtre de la vitesse, le diamètre des rouleaux.
3. Poussez sur ENTER. La fenêtre indique les versions LDU et ISP.
4. Poussez sur ENTER pour passer en mode km/miles. Poussez sur les touches SPEED +/- ou INCLINE +/- pour sélectionner les km ou les miles.
5. Poussez sur ENTER. La fenêtre indique la distance totale parcourue.
6. Poussez sur ENTER. La fenêtre indique la durée totale d'exercice.
7. Poussez sur ENTER pour revenir au mode initiale.

ENTRETIEN

Le matériel peut être utilisé en toute sécurité lorsqu'il est entretenu et vérifié régulièrement.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAINER L'ANNULATION DE LA GARANTIE !

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :
1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit :
1. Fixez l'embout de pulvérisation sur le tube T-Lube S.
2. Soulevez le tapis et bloquez-le.
3. Placez le pulvérisateur entre le tapis et la planche. Dirigez le pulvérisateur le plus près possible du centre de la planche de course.
4. Pulvérisez le lubrifiant pendant 2-3 secondes.
5. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entrainement sur le tapis de course ou faites fonctionner le tapis de course pendant au moins 5 minutes.

ATTENTION ! Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

E1 : Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

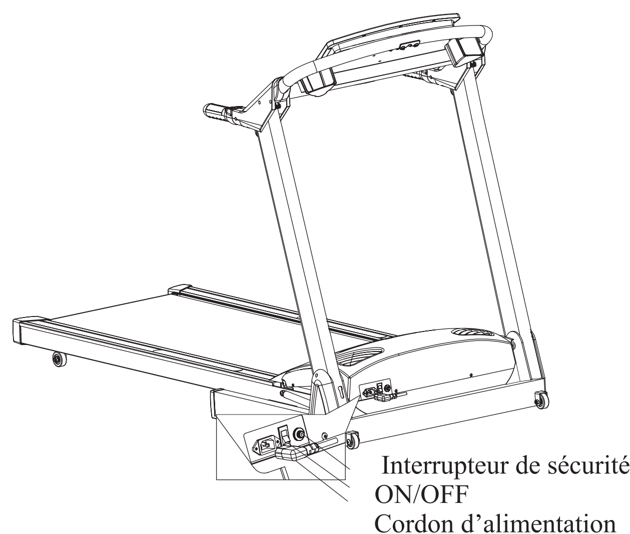
E6, E7 : Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

DISPOSITIF DE PROTECTION À

MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

ATTENTION !
La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

TRANSPORT ET RANGEMENT

DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

ATTENTION : Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Poussez d'abord le cadre vers la console, puis appuyez sur la pédale. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol.

REMARQUE : Cet appareil dispose d'une fonctionnalité



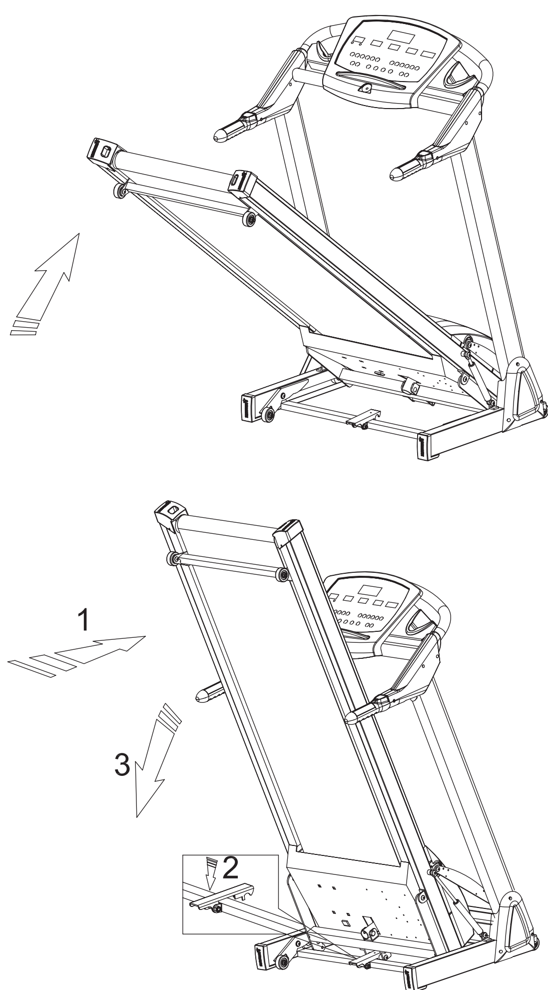


de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

REMARQUE : manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le PACER, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	195 cm (81 cm)
Hauteur	137 cm (186 cm)
Largeur	87 cm
Poids	114,5 kg
Surface de course	52 x 150 cm
Vitesse	0.8-20.0 km/h
Angle d'inclinaison	0-12 %
Moteur	3.0 ch

Les appareils Bremshey Sport ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques déstinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Bremshey Sport se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Bremshey Sport rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Bremshey Sport!





INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Bremshey Sport looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd zorgvuldig op.

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10% kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.

- De PACER mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Bremshey Sport specialist.

- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.

- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.

- De PACER mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 150 kg.

- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Voor informatie omtrent de garantie gelieve u contact up te nemen met uw eigen wederverkoper van Bremshey Sport. De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

MONTAGE

We raden u aan om het apparaat met twee volwassen personen te monteren. Neem de loopband niet uit de doos: ter bescherming van de vloer kunt u bij de montage de verpakking als ondergrond gebruiken.

Kijk voor de montage van het toestel na of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Netsnoer
3. Montageset (de inhoud is gemarkeerd met een * op de lijst van reserveonderdelen): bewaar de montagegereedschappen voor eventuele bijregeling van het toestel achteraf.

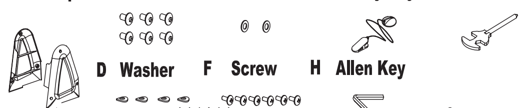
Neem in geval van problemen contact op met uw

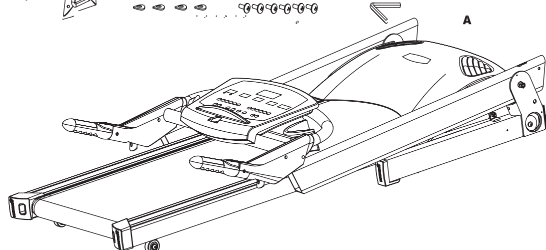




Bremshey Sport-verdeler. De richtingaanduidingen links, rechts, voor en achter moeten begrepen worden vanuit de trainingspositie. Voorzichtig: vouw het loopdek op alvorens de loopband uit de doos te nemen.

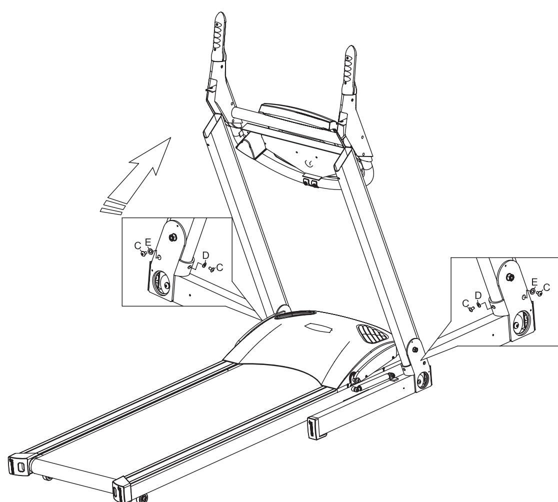
Neem het zakje met het schroefmateriaal en de onderdelen die u op de lijst hieronder vindt.



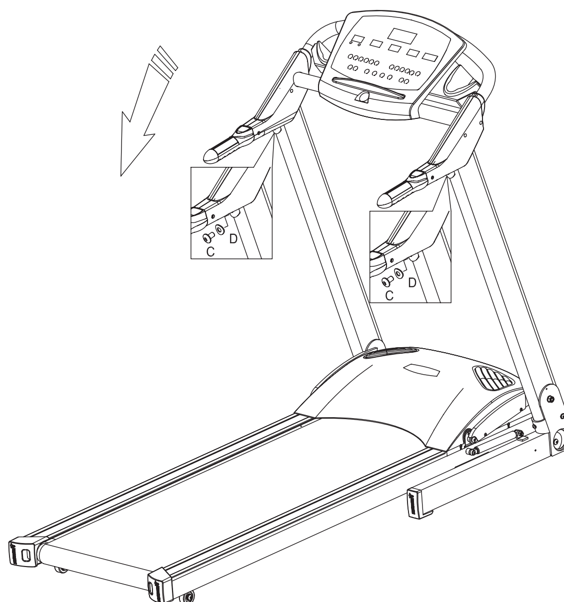


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

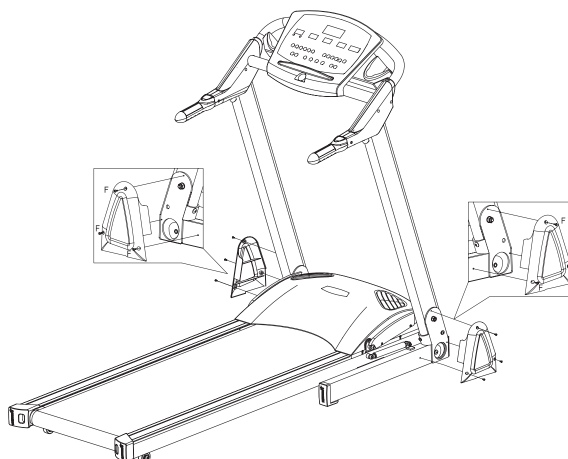
Kantel het opstaande framedeel omhoog en plaats de moeren (C) en ringen (D, E) in de gaten aan de onderkant van het opstaande framedeel. Gebruik de schroevendraaier om ze goed aan te spannen.



Draai de console in de juiste positie. Gebruik de inbussleutel om de schroeven (C) en de ringen (D) in de gaten bovenaan het opstaande framedeel aan te spannen.



Bevestig het voorplat (B) met de schroeven (F, G) aan het frame en span goed aan.



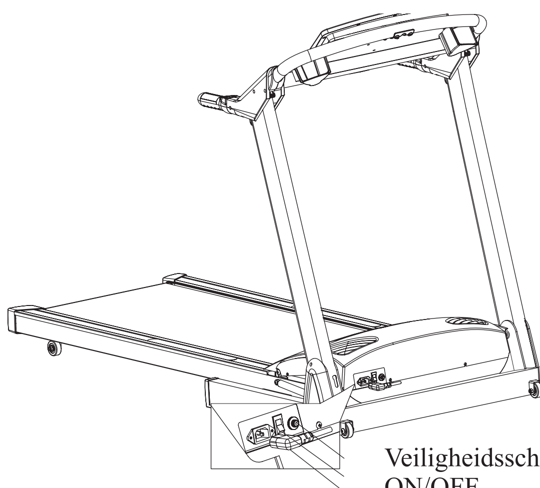
ELEKTRICITEITSSNOER

Controleer, vóór u het apparaat aansluit op het elektriciteitsnet, of het voltage overeenkomt met het voltage dat aangegeven staat op het typeplaatje van uw apparatuur. Sluit de stroom aan het toestel met de stroomschakelaar naast de stekker aan en druk op de POWER-knop.

BELANGRIJK! De PACER mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.







Veiligheidsschakelaar
ON/OFF
Netsnoer Kabel

MONITOR



TOETSEN

A. VEILIGHEIDSSLEUTEL:
De monitor en de loopband kunnen uitsluitend bediend worden wanneer de sleutel zich op de SAFETY KEY -knop bevindt. Zowel de monitor als de loopband worden uitgeschakeld zodra de sleutel verwijderd wordt.

B. BELANGRIJKSTE FUNCTIES:

1. **INCLINE +:**
   a. Laat de helling stijgen van 0 % tot 12 %. Dit kan afgelezen worden in het Pulse / Inclinescherm. Als u 1 keer drukt, stijgt de helling met 1 %. Als u 2 seconden blijft drukken, stijgt de helling sneller.
   b. Met deze knop kiest u een programma uit P1-P9 en U1-U3.
   c. Met deze knop kan u de streefwaarden voor de training instellen.
2. **INCLINE –:**
   a. Laat de helling dalen van 0 % tot 12 %. Dit kan afgelezen worden in het Pulse / Inclinescherm. Als u 1 keer drukt, daalt de helling met 1 %. Als u 2 seconden blijft drukken, daalt de helling sneller.
   b. Met deze knop kiest u een programma uit P1-P9 en U1-U3.
   c. Met deze knop kan u de streefwaarden voor de training instellen.
3. **POWER:** om het toestel aan of uit te schakelen.
4. **START/STOP:** om het programma te starten of te stoppen.
5. **PROGRAM:** druk op deze knop om een programma te selecteren of om de functie Pulse (hartslag) en Incline (helling) te doorlopen.
6. **ENTER:**
   a. Om het gewenste programma of de ingestelde waarde te bevestigen.
   b. Druk 2 seconden op deze knop om alle waarden terug naar de beginwaarde te brengen.
7. **SPEED +:**
   a. Laat de snelheid stijgen van 0,8 tot 20,0 km/h. Dit kan afgelezen worden in het SPEED-scherm. Als u 1 keer drukt, stijgt de snelheid met 0,1 km/h. Als u 2 seconden blijft drukken, neemt de snelheid sneller toe.
   b. Met deze knop kiest u een programma uit P1-P9 en U1-U3.
   c. Met deze knop kan u de streefwaarden voor de training instellen.
8. **SPEED –:**
   a. Laat de snelheid afnemen van 0,8 tot 20,0 km/h. Dit kan afgelezen worden in het SPEED-scherm. Als u 1 keer drukt, daalt de snelheid met 0,1 km/h. Als u 2 seconden blijft drukken, daalt de snelheid sneller.
   b. Met deze knop kiest u een programma uit P1-P9 en U1-U3.
   c. Met deze knop kan u de streefwaarden voor de training instellen.

C. SNELTOETSEN VOOR SNELHEID:
6 sneltoetsen zijn ingesteld op 4, 6, 8, 10, 12 en 14 km/h. Bijvoorbeeld, als u drukt op sneltoets 8 springt de snelheid meteen op 8 km/h.

D. SNELTOETSEN VOOR HELLING:
6 sneltoetsen zijn ingesteld op 0, 2, 4, 6, 8 en 10 %. Bijvoorbeeld, als u drukt op sneltoets 4 springt de helling meteen op 4 %.

E. SNELLE TOEGANGSTOETSEN VOOR SNELHEID:
1. + : zelfde als Speed +.
2. - : zelfde als Speed –.

F. SNELLE TOEGANGSTOETSEN VOOR HELLING:
1. + : zelfde als Incline +.
2. - : zelfde als Incline –.

SCHERMEN EN BEREIKWAARDEN

PROGRAM-SCHERM: toont informatie over de geselecteerde training. Na activering met de PROGRAM-toets kan er via speed + gekozen worden uit P1 tot P9 en uit 3 gebruikersinstellingenmodi.
PULSE / INCLINE-SCHERM: de hartslag is de getoonde standaardwaarde, de hartslagindicator is aan. Die schakelt over naar de hellingswaarde % (Incline) tijdens het aanpassen, de hellingsindicator is aan.
DISTANCE-SCHERM: toont de afstand, waarbij er naar boven of naar beneden wordt geteld, terwijl de loopband stilstaat en de veiligheidssleutel aan is. Het kan geselecteerd worden door op ENTER te drukken en aangepast worden via SPEED +/- of INCLINE +/-. Er wordt naar boven geteld van 0.00 tot 999 km/ML en naar beneden van 999 tot 0.00 km/ML. Als er naar beneden wordt geteld tot 00:00, zal de monitor 12 keer piepen. Daarna stopt de loopband.





CALORIES-SCHERM: toont de kcal, waarbij er naar boven of naar beneden wordt geteld, terwijl de loopband stilstaat en de veiligheidssleutel aan is. Het kan geselecteerd worden door op ENTER te drukken en aangepast worden via SPEED +/- of INCLINE +/-. Er wordt naar boven geteld van 0.00 tot 999 KCAL en naar beneden van 999 tot 0.00. Als er naar beneden wordt geteld tot 00:00, zal de monitor 12 keer piepen. Daarna stopt de loopband.

SPEED-SCHERM: toont de snelheid geleverd door de loopband. Die kan via de SPEED +/- toetsen geregeld worden van 0,8 tot 20,0 km/h.

TIME-SCHERM: toont de oefentijd, waarbij er naar boven of naar beneden wordt geteld. Als de loopband stilstaat en de veiligheidssleutel aan is, kan dit scherm geselecteerd worden door op ENTER te drukken en aangepast worden via +/- toetsen. Er wordt naar boven geteld van 00:00 tot 99:59 en naar beneden van 10:00 tot 99:00. Als er naar beneden wordt geteld tot 00:00, zal de monitor 12 keer piepen. Daarna stopt de loopband.

INSTRUCTIES (ZORGVULDIG LEZEN ALVORENS DE LOOPBAND IN GEBRUIK TE NEMEN)

A. VEILIGHEIDSTIPS:
Om te starten, schakelt u het toestel aan en plaatst u de veiligheidssleutel op de monitor. Zonder de veiligheidssleutel zult u zien dat het toestel niet werkt. Clip het andere uiteinde van de veiligheidssleutel op de gebruiker vóór die met de oefeningen begint, om zeker te zijn dat het toestel stopt wanneer de gebruiker per ongeluk de loopband verlaat. In dit geval wordt de veiligheidssleutel van de monitor verwijderd en stopt de loopband meteen om te vermijden dat de gebruiker verwondingen oploopt.

B. PROGRAMMA'S SELECTEREN:
Er zijn 12 programma's, waaronder 9 voorgeprogrammeerde programma's, en 3 gebruikersinstellingenprogramma's. Om te kiezen, drukt u eerst op de Program-toets, daarna op SPEED +/- of INCLINE +/-.

C. PROGRAMMAGRAFIEKEN:
De grafieken in het PROGRAM-scherm geven het snelheidsprofiel weer, maar ook de helling zal veranderen tijdens de oefening. In totaal telt het scherm 20 kolommen. Als er geen tijd is ingesteld, duurt elk programma 20 minuten (een kolom staat dan voor 1 minuut). Is er wel een tijd ingesteld, dan varieert elk interval. Bijvoorbeeld, als de tijd ingesteld wordt op 10 minuten, waarbij er naar beneden wordt geteld, zal elk interval gelijk zijn aan 10 minuten gedeeld door 20 intervallen (10/20 = 0,5), dus 30 seconden.

D. OEFENINGEN MET EEN SPECIFIEK DOEL:
In elk programma kan de gebruiker de tijdswaarden veranderen voor hij aan de oefening begint. Druk op "ENTER" om die waarden te selecteren, en op SPEED + en SPEED – om ze te veranderen. Als de waarden allemaal 0 zijn en niet veranderd worden, kunnen de gebruikers zolang lopen als ze maar willen tot het toestel uitgeschakeld wordt. Er kan ook een tijd ingesteld worden om naar beneden te tellen. Bijvoorbeeld, als de tijd ingesteld wordt op 10 minuten, zal de loopband stoppen na 10 minuten.

FITNESS TRAINING

OVER UW GEZONDHEID

• Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.

OVER DE RUIMTE WAAR U TRAINT

• Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht. Dit voorkomt kouvatten.
• Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
• Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant en aan de zijkanten minstens 60 cm vrije ruimte en aan de achterkant minstens 100x200 cm.
• Het is beter om de apparatuur op een extra stuk vloerbedekking of rubberen mat te plaatsen. Bij zware transpiratie is de vloer dan ook makkelijker schoon te maken.

OVER HET GEBRUIK VAN DE APPARATUUR

• Schakel na het trainen altijd de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
• Ouders of volwassenen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich altijd realiseren dat de speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen, kan leiden tot situaties waarvoor de apparatuur niet is ontworpen. Gebruik van de apparatuur door kinderen mag daarom alleen plaatsvinden onder supervisie van een volwassene.
• De PACER mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
• Blijf altijd met uw handen uit de buurt van de band wanneer deze in beweging is. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels onder het onderstel van de trainer bevinden en steek geen handen, voeten of voorwerpen tussen bewegende delen.
• Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik schoenen die alleen binnen worden gedragen. Steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buitenschoenen, kunnen extra slijtage en/of storingen veroorzaken.
• Controleer voordat u met de training begint of de looptrainer in orde is. Gebruik de looptrainer nooit indien deze defect is.
• Gebruik de trainer alleen indien de behuizing en de beschermkappen correct zijn aangebracht.

BEGINNEN MET DE TRAINING

• Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.
• Ga voordat u de looptrainer start wijdbeens staan op





de grijze treeplanken, die zich aan weerszijden van de band bevinden en start dan pas de looptrainer. Start de looptrainer nooit terwijl u er op staat.

● Houdt u altijd, bij het op- en afstappen van de band, of wanneer u tijdens het lopen de bandsnelheid wijzigt, vast aan de handgrepen. Spring nooit van een draaiende loopmat af!

● Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of ander abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

NA IEDERE TRAINING

● Neem de veiligheidssleutel uit het bedieningspaneel.

● Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar.

● Neem de stekker uit het stopcontact en neem het snoer uit de trainer.

● Met een vochtige doek de looptrainer schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen.

● Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen.

HOE BLIJFT U HET BEST GEMOTIVEERD?

Het is gemakkelijk om met trainen te beginnen, maar het is misschien nog wel makkelijker om er mee te stoppen! Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie krijgt en houdt, om dóór te blijven gaan met trainen. Dit helpt u daarbij:

● stel een realistisch doel

● bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op

● houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert

● verander zo nu en dan de manier waarop u traint

● concentreer u op zelfdiscipline

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitnesstraining niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen.

HARTSLAG

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De trainer hebben een ingebouwde hartslagontvanger voor de borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

Het hartritme kan op twee manieren gemeten worden. Ofwel met de handsensor, ofwel met de borstriem. De handsensor krijgt de voorkeur. Gebruik beide handen om de handsensoren voorzichtig vast te houden. Er zijn 2 sensoren en 2 metalen deeltjes per sensor. Met elke hand houdt u beide metalen delen voorzichtig vast zodat de meting kan gebeuren. Het hartritme kan afgelezen worden in het “PULSE / INCLINE”-scherm. Klanten kunnen ook de borstband gebruiken om hun hartritme te meten.

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De monitor heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de Bremshey Sport Pro Check borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de





borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het trainen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen.Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

WERKING EN PROGRAMMA'S

1. Plaats de veiligheidssleutel in de Safety key-positie.
2. Druk op de POWER-knop. De monitor wordt aangeschakeld. In het programmavenster verschijnt "ENTER WEIGHT". Druk op +/- om uw gewicht in te geven.
3. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen. In het programmavenster verschijnt "SELECT PROGRAM OR PRESS START".
4. Druk op PROGRAM en selecteer het gewenste programma 1-9 of User 1-3 via SPEED +/- of INCLINE +/-.
5. In programma 1 verschijnt "MANUAL SPEED & ELEVATION" in het programmavenster. In programma 2 tot 6 verschijnt het profiel in het programmavenster. In programma 9 verschijnt "HRC WEIGHT LOSS" in het programmavenster. Druk op de ENTER-knop om het gewenste programma te bevestigen.
6. In het programmavenster verschijnt "ENTER YOUR WORKOUT TIME". Het TIME-venster zal oplichten. Druk op +/- om de gewenste tijd voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen.
7. In het programmavenster verschijnt "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE". Het DISTANCE-venster zal oplichten. Druk op +/- om de gewenste afstand voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen.
8. In het programmavenster verschijnt "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES". Het CALORIES-venster zal oplichten. Druk op +/- om de gewenste calorieën voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen
9. In programma 1 tot 8, druk op START om met de oefening te beginnen. U kunt de snelheid verder regelen met de SPEED + / - toetsen en de loophoek met de INCLINE + / - toetsen. Bij de programma's, stel indien nodig het weerstandsniveau waarmee u traint in door op de + / - toetsen te drukken.
10. In programma 9 verschijnt eerst "ENTER AGE" in het programmavenster. Druk op +/- om uw leeftijd in te geven. Druk op ENTER om uw leeftijd te bevestigen. In het programmavenster verschijnt "ENTER TARGET HEART RATE". Druk op +/- om het gewenste doelhartritme in te geven, en daarna op ENTER om het doelhartritme te bevestigen. In programma 9 kunt u nu de doeltijd, -afstand en –calorieën ingeven. Druk op START om met de oefening te beginnen. Gecontroleerde hartslagtrainingen geven de mogelijkheid tot training op een gewenst hartslagniveau. Hartslagaangepaste profielen veronderstellen altijd de hartslagmeting.

USER 1 TOT USER 3

1. Druk op enter om het gewenste gebruikersinstelling enprogramma te bevestigen.
2. In het programmavenster verschijnt "ENTER YOUR WORKOUT TIME". Druk op +/- om de gewenste tijd voor de oefening in te geven. Het TIME-venster zal oplichten. Druk op +/- om de gewenste tijd voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen.
3. In het programmavenster verschijnt "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE". Het DISTANCE venster zal oplichten. Druk op +/- om de gewenste afstand voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen.
4. In het programmavenster verschijnt "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES". Het CALORIES venster zal oplichten. Druk op +/- om de gewenste calorieën voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de ingestelde waarde te bevestigen. U kunt nu de profielniveaus aanpassen.
   a. In het programmavenster zal de eerste kolom van de LED-matrix oplichten. Druk op SPEED +/- om de gewenste snelheid in te stellen en druk op INCLINE +/- om de gewenste helling in te stellen.
   b. Druk op ENTER om uw profielinstelling voor de eerste kolom te bevestigen.
   c. Ga door tot alle profielen ingesteld zijn, kolom per kolom.
5. In het programmavenster verschijnt "PRESS START TO BEGIN". Druk op START om met de oefening te beginnen.

ENGINEERING-MODUS

1. Met de veiligheidssleutel in de positie (beginmodus) houdt u eerst de PROGRAM-knop ingedrukt. Druk daarna ook op ENTER om naar de Engineering-modus te gaan.
2. In het hellingsvenster verschijnt het modelnummer, in het afstandsvenster de softwareversie, in het KCAL-venster het jaar. In het tijdsvenster verschijnt de datum. In het snelheidsvenster verschijnt de diameter van de rol.
3. Druk op ENTER, in het venster verschijnt de LDU en ISP-versie.
4. Druk op ENTER, ga naar de KM/MILE selectiemodus. Druk op SPEED +/- of INCLINE +/- om KM of MILE te selecteren.
5. Druk op ENTER, in het venster verschijnt de totale afstand.





6. Druk op ENTER, in het venster verschijnt de totale tijd.
7. Druk op ENTER, u gaat terug naar de beginmodus.

ONDERHOUD

Om de veiligheid van het toestel te garanderen is geregeld onderhoud en inspectie of defecten en slijtage vereist.

REINIGING EN SMERING VAN DE LOOPTRAINER

ALS U NALAAT UW LOOPTRAINER TE SMEREN, KAN UW RECHT OP GARANTIE VERVALLEN!

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Houdt u ook de omgeving van de loopmat schoon. Bij gebruik vergaart de loopmat bijvoorbeeld stof, wat problemen kan veroorzaken bij het functioneren van de apparatuur.

Bij normaal thuisgebruik (maximaal 60 minuten per dag) dient u de smering één keer per maand te controleren. De mat moet echter alleen worden gesmeerd als het nodig is. Bij veeleisender gebruik moet de smering met kortere tussenpozen worden gecontroleerd. Dit kan het best worden gedaan voordat u met een trainingssessie begint. Controleer de smering als volgt:
1. Schakel de looptrainer uit! Neem de stekker uit het geaarde stopcontact. Stap op de loopmat en blijf stil staan in plaats van te gaan lopen, zoals u normaal gesproken doet.
2. Pak de horizontale handgreep vast en beweeg de mat met uw voeten achterwaarts en voorwaarts. De mat moet soepel, gelijkmatig en geruisloos bewegen.
3. Als u vaststelt dat de mat schokkerig beweegt of niet soepel loopt, schuift u uw hand onder de mat en controleert u de smering.

Smeer de mat als volgt:
1. Bevestig de spuitmond van het slangetje op de T-Lube S-spuitbus.
2. Til de loopmat op en vergrendel deze.
3. Plaats de spuitmond tussen de mat en de plaat. Probeer de spray zo veel mogelijk in het midden van het loopvlak te krijgen.
4. Spuit gedurende 2-3 seconden.
5. Laat het loopvlak naar zijn normale positie zakken. Begin direct met uw trainingssessie. Of zet de looptrainer aan en wacht vijf minuten voordat u begint.

BELANGRIJK! Smeer uw looptrainer alleen met T-Lube S-siliconensmeermiddel. Neem contact op met uw Tunturi-distributeur voor de aanschaf van extra T-Lube of voor meer informatie over smering en onderhoud.

HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT

Controleer tijdens het gebruik of de loopmat goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit onmiddellijk uit. De band dient altijd over het midden van de trainer te lopen. Centreren zal over het algemeen niet nodig zijn wanneer:
- de looptrainer op een vlakke ondergrond staat en de loopmat goed gespannen is;
- de loopmat correct is gecentreerd.

Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl de loopmat enigszins uit het midden raakt. Het centreren van de loopmat:

1. Controleer eerst of de looptrainer horizontaal / waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op de trainer 1/4
slag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout kwartslag tegen de klok in. Het afstellen dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de loopmat. Draai de inbusbouten dus met maximaal kwartslag in de richting van de klok of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan. Laat de mat enkele minuten draaien, voor weer verder te gaan met afstellen. Indien de mat naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op de trainer kwartslag in de richting van de klok en de linker inbusbout kwartslag tegen de klok in.
3. De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT

Indien de mat gaat slippen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de loopmat te strak te zetten; houd de spanning zo laag mogelijk. Het bijstellen van de spanning doet u met dezelfde inbusbouten die ook voor het centreren worden gebruikt.

1. Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer kwartslag in de richting van de klok.
3. Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt).

Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals kwartslag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen. Als de mat, ondanks het afstellen, blijft doorslippen, neem dan contact op met uw Bremshey Sport dealer.





GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bremshey Sport dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Bremshey Sport trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Bremshey Sport dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen de modelnaam of het modenummer,, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

STORINGEN

De monitor meldt de storingen op het screen aan.

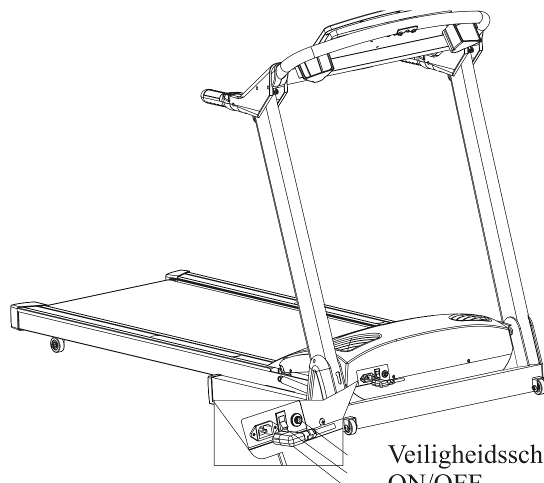
E1: Storing van de snelheidssensor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

E6, E7: Storing van de hefmotor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

BEVEILIGING TEGEN STROOMOVERLAST

VOORZICHTIG!
Het toestel valt automatisch uit bij overspanning. Ga als volgt te werk om het toestel te herstarten:

A. Trek het netsnoer uit het toestel.
B. Druk op de veiligheidsschakelaar
C. Sluit het netsnoer opnieuw aan op de machine



Veiligheidsschakelaar
ON/OFF
Netsnoer Kabel

TREK EERST HET NETSNOER UIT EN DRUK PAS DAARNA DE VEILIGHEIDSSCHAKELAAR IN

Indien u na het uitschakelen van de console de loopband op het net aangesloten laat, blijft de console onder stroom staan. Deze loopband is uitgerust met een veiligheidssysteem dat het toestel automatisch uitschakelt wanneer het zes uur niet gebruikt wordt. Indien het toestel automatisch uitgeschakeld werd, ga dan als volgt te werk om het toestel te herstarten:

A. Trek het netsnoer uit het toestel.

B. Sluit het netsnoer opnieuw aan op het toestel om te herstarten.

TRANSPORT EN OPSLAG

OPVOUWEN VAN DE LOOPBAND

Na de montage kunt u de loopband opvouwen in rechtstaande positie om op te bergen. Hef het loopdek op totdat het vergrendelt in de opbergpositie.

Let erop dat u een klik hoort bij de vergrendeling van het loopdek. Zodoende kan het niet terugvallen.

WAARSCHUWING:
Zorg ervoor dat de hellingsgraad van de loopband op 0 is ingesteld alvorens hem op te vouwen. Zoniet zou schade kunnen ontstaan aan het mechanisme.

DE LOOPBAND NEERLATEN

Druk eerst het frame naar de monitor, trap op het pedaal en laat dan het loopdek op de vloer zakken.

VOORZICHTIG: Het toestel is uitgerust met een veiligheidssysteem om het loopdek langzaam te laten zakken. Let erop dat er zich geen kinderen of voorwerpen onder het loopdek bevinden wanneer u het laat zakken.

OPMERKING: Ga voorzichtig te werk, ook al is het toestel voorzien van een gasveer die het grootste

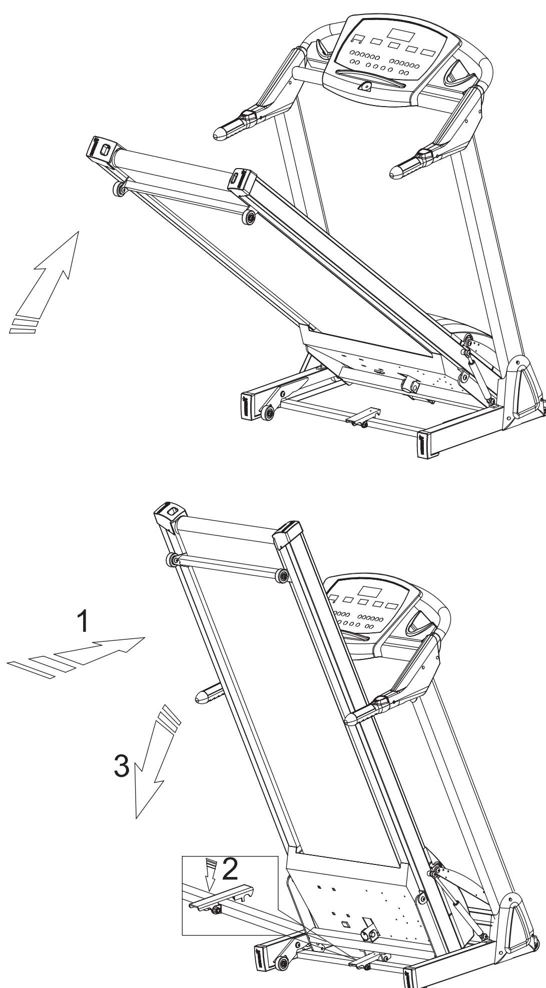




gewicht van het loopdek zal dragen.

Koppel het netsnoer los van het toestel en het stopcontact alvorens het te verplaatsen. Vouw het loopdek op tot de vergrendelde positie en kantel het toestel op de transportwielen. Laat het toestel voorzichtig op de vloer zakken.

Het verdient aanbeveling een deken onder het toestel te leggen om het te verplaatsen.



TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte .... 195 cm (81 cm)
Hoogte.. 137 cm (186 cm)
Breedte .... 87 cm
Gewicht .... 114,5 kg
Lengte loopvlak .... 150 cm
Breedte loopvlak .... 52 cm
Snelheid .... 0.8-20.0 km/h
Hellinghoek .... 0-12 %
Motor.. 3.0 pk

Alle Bremshey Sport modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC. Directiven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Bremshey Sport gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. Veranderingen of modificaties, welke niet door Bremshey Sport zijn goedgekeurd, laten de Bremshey Sport product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Bremshey Sport trainingspartner!





INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, le istruzione necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi sequirle sempre con molta attenzione!

- Assicuratevi che l'impianto sia collegato a terra. Evitare di usare prolunghe. Il consumo massimo è 10 A. Prolunghe che servono più apparecchi, o che hanno fl uttuazioni di voltaggio + 10 % possono risultare dannose all'elettronica del treadmill.

- Non effettuare alcuna manutenzione o riparazione, al di fuori di quelle descritte nella presente guida. Qualunque riparazione più impegnativa, deve essere effettuata da un esperto nella manutenzione di congegni elettromeccanici, autorizzato, in conformità alle leggi della nazione in

- questione, o comunque abilitato, ad effettuare i predetti lavori di manutenzione o di riparazione. Le istruzioni per le riparazioni, contenute in questa guida, devono essere seguite con molta attenzione.

- Prima dell'inizio del training, consulta un medico per il controllo del tuo stato di salute.

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.

- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Sequite alla lettera. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata, prima di metterti a fare qualunque lavoro di montaggio pezzi o di manutenzione.

- Non usatelo in esterno. Consigliamo di conservare l'attrezzatura a temperatura ambiente da +10 a +35°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.

- Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Tutti i quesiti riguardanti gli interventi previsti dalla garanzia, devono essere rivolti al vostro rivenditore di fiducia Bremshey Sport. Ricordiamo che le condizioni della garanzia possono variare da una nazione all'altra. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

MONTAGGIO

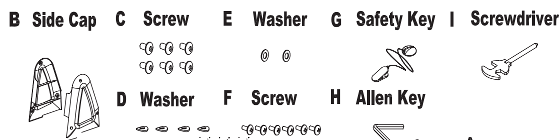
L'attrezzo deve essere montato preferibilmente da due persone adulte. Non rimuovere l'attrezzo dalla confezione: proteggere il pavimento utilizzando l'imballagio in cartone dell'attrezzo.

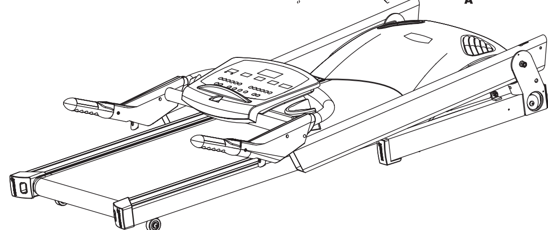
Prima di montare l'attrezzo, verificare che siano presenti tutte le parti:

1. Telaio
2. Cavo di alimentazione
3. Kit di montaggio (il contenuto del kit è contrassegnato con un asterisco (*) nell'elenco delle parti di ricambio): conservare gli strumenti di montaggio in quanto possono essere necessari, ad esempio, per eseguire regolazioni dell'attrezzo.

In caso di problemi, contattare un rivenditore autorizzato Bremshey Sport. Le direzioni sinistra, destra, parte anteriore e parte posteriore sono definite dalla posizione di allenamento. Per evitare il pericolo di lesioni, ripiegare la piattaforma prima di estrarre il tapis roulant dalla confezione.

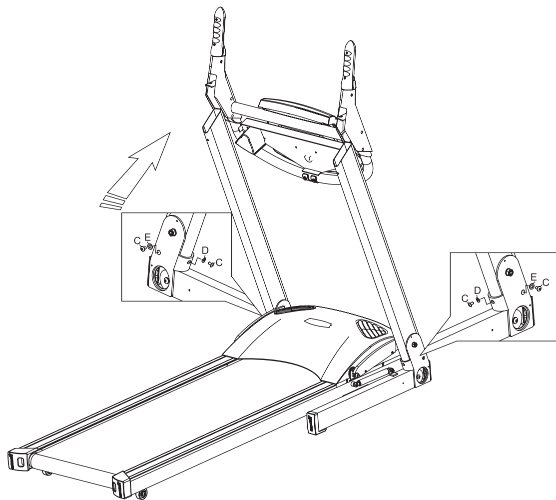
Individuare la borsa contenente gli strumenti e le parti elencati nell'immagine riportata di seguito.



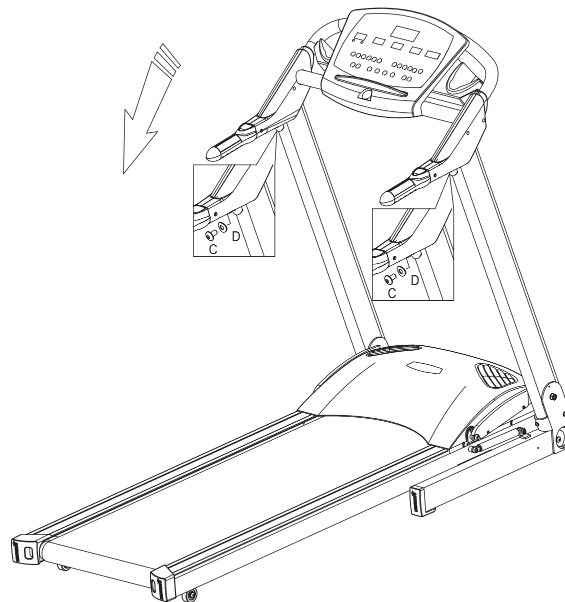


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

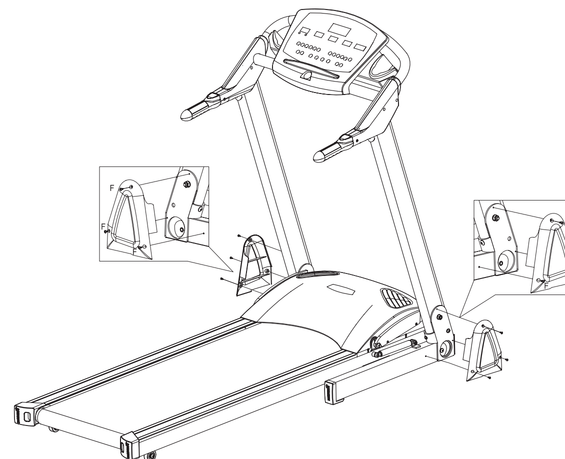
Sollevare il montante, quindi inserire le viti (C) e le rondelle (D, E) nei fori situati nella parte inferiore del montante. Utilizzare il cacciavite per serrare viti e rondelle.



Installare la console nella posizione appropriata. Utilizzare la chiave per serrare le viti (C) e le rondelle (D) nei fori sulla parte superiore del montante.



Fissare il coperchio (B) con le viti (F, G) alla parte fronte dell'attrezzo, quindi serrare le viti.



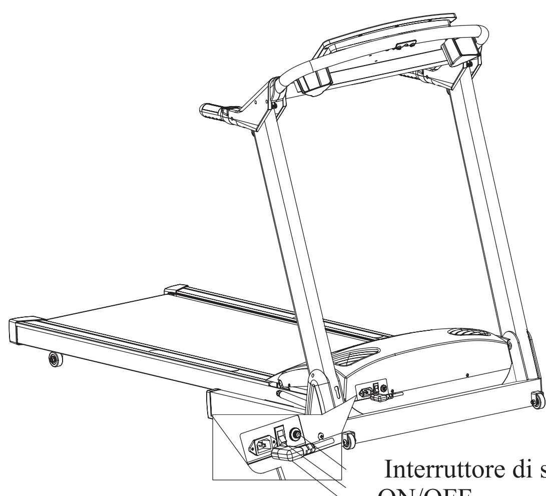
CAVO PER LA CORRENTE

Prima di collegare il dispositivo a una presa di corrente, assicurati che il voltaggio in uso sia quello indicato sulla piastrina di specificazione dell'attrezzo in questione. Collegare il cavo di alimentazione all presa di corrente e premere il pulsante POWER.

ATTENZIONE! L'attrezzo deve essere collegato a corrente con presa di terra. Non fare uso di prolunghe, quando colleghi l'attrezzo ad una presa di corrente.







MONITOR



FUNZIONI PRINCIPALI

A. CHIAVE DI SICUREZZA:
Il monitor e il rullo possono essere messi in funzione soltanto con la chiave sul pulsante SAFETY KEY e sia il monitor sia il rullo si arrestano nel momento in cui si rimuove la chiave.

B. TASTI DELLE FUNZIONI PRINCIPALI

1. **INCLINE + (INCLINAZIONE +):**
   a. Aumenta il livello di inclinazione entro lo 0 % e il 12 %, range indicato sul display Pulse / Incline (Pulsazioni / Inclinazione). Premendo il tasto una volta, l'inclinazione aumenta dell' 1 %. Per accelerare la variazione, tenere premuto il tasto per 2 secondi.
   b. Premere questo pulsante per selezionare un programma fra P1-P9 e U1-U3.
   c. Premere questo pulsante per impostare dei valori di riferimento.
2. **INCLINE – (INCLINAZIONE -):**
   a. Riduce il livello di inclinazione entro lo 0 % e il 12 %, range indicato sul display Pulse / Incline (Pulsazioni / Inclinazione). Premendo il tasto una volta, l'inclinazione aumenta dell' 1 %. Per accelerare la variazione, tenere premuto il tasto per 2 secondi.
   b. Premere questo pulsante per selezionare un programma fra P1-P9 e U1-U3.
   c. Premere questo pulsante per impostare dei valori di riferimento.
3. **POWER (CORRENTE):** Premere questo pulsante per attivare o disattivare l'alimentazione di corrente.
4. **START/STOP:** Avvia o termina il programma.
5. **PROGRAM:** Premere questo pulsante per selezionare un programma o analizzare la funzione di pulsazioni e inclinazioni.
6. **ENTER (CONFERMA):**
   a. Premere questo pulsante per confermare il programma desiderato o il valore impostato.
   b. Tenere premuto questo pulsante per 2 secondi per ripristinare tutti i valori iniziali.
7. **SPEED + (VELOCITÀ +):**
   a. Aumenta il livello di velocità entro 0,8 e 20,0 K/H, range visualizzato nel display SPEED. Premendo il tasto una volta, la velocità aumenta di 0,1 K/H. Per accelerare la variazione, tenere premuto il tasto per 2 secondi.
   b. Premere questo pulsante per selezionare un programma fra P1-P9 e U1-U3.
   c. Premere questo pulsante per impostare dei valori di riferimento.
8. **SPEED – (VELOCITÀ -):**
   a. Riduce il livello di velocità entro 0,8 e 20,0 K/H, range visualizzato nel display SPEED. Premendo il tasto una volta, la velocità diminuisce di 0,1 K/H. Per accelerare la variazione, tenere premuto il tasto per 2 secondi.
   b. Premere questo pulsante per selezionare un programma fra P1-P9 e U1-U3.
   c. Premere questo pulsante per impostare dei valori di riferimento.

C. TASTI PER CAMBIO RAPIDO DI VELOCITÀ
6 tasti Speed Hot (Cambio rapido di velocità) sono impostati a 4, 6, 8, 10, 12 e 14 K/H. Per esempio, la velocità cambia da una velocità qualsiasi a 8 K/H se si preme il tasto Speed Hot 8.

D. TASTI PER CAMBIO RAPIDO DI INCLINAZIONE:
6 tasti Incline Hot (Cambio rapido di inclinazione) sono impostati a 0,2,4,6,8 e 10 %. Per esempio, il livello di inclinazione cambia da qualsiasi livello al 4 % se si preme il tasto Incline Hot 4.

E. TASTI PER ACCESSO RAPIDO VELOCITÀ:
1. + : Come Speed + (Velocità +).
2. - : Come Speed - (Velocità -).

F. TASTI PER ACCESSO RAPIDO INCLINAZIONE:
1. + : Come Incline + (Inclinazione +).
2. - : Come Speed - (Velocità -).

DISPLAY E RANGE DI FUNZIONAMENTO

DISPLAY PROGRAM (PROGRAMMA): Visualizza le informazioni correnti e le selezioni quando si preme il tasto PROGRAM. È possibile scegliere da P1 a P9 e fra 3 modalità di impostazioni User (Utente), utilizzando il tasto Speed + - (Velocità +/-), attivato premendo una volta il tasto PROGRAM.

DISPLAY PULSE / INCLINE (PULSAZIONI / INCLINAZIONE): Il valore predefinito visualizzato è il valore delle pulsazioni e l'indicatore Pulse (Pulsazioni) è attivo. Passa al valore % inclinazione durante la regolazione e l'indicatore INCLINE (Inclinazione) è attivo.

DISPLAY DISTANCE (DISTANZA): Visualizza la distanza con conteggio a cadenza crescente o decrescente

mentre il rullo non è in funzione e la chiave di sicurezza è inserita, è possibile scegliere la distanza premendo ENTER, quindi regolare con i tasti SPEED +/- (Velocità +/-) o INCLINE +/- (Inclinazione +/-). Il range del conteggio a cadenza crescente è compreso fra 0.00 e 999 KM, mentre con cadenza decrescente è da 999 a 0.00 KM. Se è in corso il conteggio a cadenza decrescente e si raggiunge 0.00, il monitor emette 12 segnali acustici e il rullo si ferma.

DISPLAY CALORIES (CALORIE): Visualizza le kcal con conteggio a cadenza crescente o decrescente mentre il rullo non è in funzione e la chiave di sicurezza è inserita, è possibile scegliere le calorie premendo ENTER, quindi regolare con i tasti SPEED +/- (Velocità +/-) o INCLINE +/- (Inclinazione +/-). Il range del conteggio a cadenza crescente è compreso fra 0.00 e 999 KCAL, mentre con cadenza decrescente è da 999 a 0.00 KCAL. Se è in corso il conteggio a cadenza decrescente e si raggiunge 0.00, il monitor emette 12 segnali acustici e il rullo si ferma.

DISPLAY SPEED (VELOCITÀ): Visualizza la velocità raggiunta dal rullo. È possibile regolare la velocità premendo i tasti SPEED+ (Velocità +) e SPEED- (Velocità -), passando da 0,8 a 20,0 K/H.

DISPLAY TIME (TEMPO): Visualizza il tempo di esercizio con conteggio a cadenza crescente o decrescente. Se il rullo on è in funzione e la chiave di sicurezza è inserita, è possibile scegliere il tempo premendo ENTER, quindi regolare con i tasti + o -. Il range del conteggio a cadenza crescente è compreso fra 00:00 e 99:59, mentre con cadenza decrescente è da 10:00 a 99:00. Se è in corso il conteggio a cadenza decrescente e si raggiunge 00:00, il monitor emette 12 segnali acustici e il rullo si ferma.

ISTRUZIONI PER L'USO (DA LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'USO)

A. CONSIGLI DI SICUREZZA:

per iniziare, attivare l'alimentazione elettrica e inserire la Chiave di sicurezza sul monitor. La macchina non funziona e il display LED resta spento se non si inserisce la chiave di sicurezza. Assicurare l'altra estremità della Chiave di sicurezza all'utente prima di iniziare l'esercizio, per essere certi che la macchina si fermi nel caso in cui l'utente cada accidentalmente dal rullo. Se ciò accadesse, la Chiave di sicurezza si disinserirebbe dal monitor e il rullo si fermerebbe immediatamente, evitando ulteriori lesioni.

B. SELEZIONE DEL PROGRAMMA:

Sono disponibili 12 programmi, compresi 9 programmi predefiniti, e 3 Impostazioni utente fra cui scegliere. Per procedere alla selezione, premere innanzitutto il tasto Program (Programma), quindi SPEED +/- (Velocità +/-) o INCLINE +/- (Inclinazione +/-).

C. GRAFICI DEL PROGRAMMA:

I grafici visualizzati sul display PROGRAM (Programma) si riferiscono al profilo di velocità, ma anche l'inclinazione varia nel corso dell'esercizio. Il display visualizza in tutto 20 colonne. Se non è impostato un valore per TIME (Tempo), ogni programma dura 20 minuti, ovvero 1 minuto per ogni colonna. Se impostato un valore per il tempo, gli intervalli possono variare. Per esempio, se il tempo impostato a 10 minuti, con conteggio a cadenza decrescente, ogni intervallo corrisponderà a 10 minuti fratto 20 intervalli (10:20=0,5), ovvero 30 secondi.

D. Esercizio con Obiettivo Specifico:

Con tutti i programmi, l'utente può modificare il valore TIME (Tempo) prima di iniziare l'esercizio. Premere "ENTER" per selezionare un programma, quindi SPEED + (Velocità +) e SPEED – (Velocità -) per modificare il valore. Se non si modificano i valori e tutti i valori corrispondono a 0, l'utente può correre per il tempo desiderato fino a quando non spegnerà la macchina. È inoltre possibile impostare il valore TIME (tempo) per il conteggio a cadenza decrescente. Per esempio, se TIME (tempo) è impostato a 10 minuti e il rullo si ferma dopo dieci minuti.

ESERCITAZIONI

CIRCA LA TUA SALUTE

● Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.

CIRCA L'AMBIENTE IN CUI ESERCITARSI

● Non usatelo in esterno.
● Colloca l'attrezzatura su di una superficie solida e piana. Lasciate 100x200 cm di spazio dietro e 100 cm ai lati e davanti.
● È una buona idea, quella di collocare l'attrezzo su di una base protettiva.
● Assicurati che l'ambiente abbia una ventilazione adeguata. Per evitare raffreddori, non far allenamento in un posto esposto a correnti d'aria.

CIRCA L'USO DELL'ATTREZZO

● Stacca sempre la corrente, tramite l'apposito interruttore, dopo ogni sessione di allenamento.
● I genitori, o chi per loro, dovrebbero far attenzione alla tendenza naturale dei bambini, di voler giocare e di essere curiosi. Ciò potrebbe portare a situazioni e a comportamenti, che non rientrano tra i requisiti dell'attrezzatura. Se l'attrezzo viene lasciato all'uso dei bambini, bisogna controllarli, ed insegnare loro ad usarlo correttamente, facendo sempre mente locale allo sviluppo fisico e mentale dei bambini, e alla loro personalità.
● Il treadmill può essere usata da una sola persona alla volta.
● Non avvicinare le mani a parti dell'attrezzo che siano in movimento.
● Durante gli allenamenti, usa abiti e scarpe adeguate.
● Prima di incominciare ad usare l'attrezzatura, assicurati che tutti i suoi congegni siano funzionanti a dovere. Non usare attrezzi difettosi.
● Non usare l'attrezzo, qualora l'involucro di protezione non sia fissato al suo posto.





INIZIO DI ESECUZIONE

● Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.
● Mettete i piedi sui binari laterali e non sul nastro.
● Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.
● Impugnate sempre il manubrio quando salite o scendete dal treadmill e quando cambiate velocità. Non saltate giù quando il nastro è in movimento.

ALLA FINE DI ESECUZIONE

● Attaccare la chiave di sicurezza.
● Spegnere l'interrutore generale.
● Togliere la spina e levare il cavo dalla portata di bambini.
● Se necessario pulire l'attrezzo con un panno umido. Non usare solventi.

QUAL'È LO STIMOLO PER CONTINUARE?

È facile incominciare con gli allenamenti, ma è ancora più facile smettere! Per ottenere lo scopo da te stesso prefissato, hai bisogno in continuazione di crearti uno stimolo a continuare, fino al conseguimento del tuo scopo finale: uno stato di salute, che duri per tutta la vita, ed una nuova qualità di vita. Perciò ricorda:

● Prefissati degli obiettivi realistici.
● Accontentati di progressi metodici, passo dopo passo, secondo una tabella da te stesso prefissata.
● Tieni un diario della tua forma fisica, su cui scrivere i progressi da te fatti.
● Cambia, di tanto in tanto, la tua maniera di esercitarti.
● Usa l'immaginazione.
● Impara l'autodisciplina. Un aspetto importante del tuo training è la versatilità.

Cambiando il tipo di training, metti in movimento differenti gruppi muscolari, e nello stesso tempo hai più possibilità di conservare alta la tua motivazione.

BATTITO CARDIACO

El pulso se puede medir telemétricamente. La máquina lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso.

Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 - L'ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi di rischio, chiede a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI: 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER: 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO: 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

È possibile misurare le pulsazioni cardiache in due modi. Utilizzando il sensore pulsazioni manuale oppure la fascia toracica. Il sensore manuale è impostato come opzione prioritaria. Tenere i sensori pulsazioni manuali con entrambe le mani, senza stringere. Vi sono 2 sensori e 2 elementi di metallo per ogni sensore. Ognuna delle due mani deve tenere gli elementi di metallo senza stringere per avviare la misurazione. Le pulsazioni cardiache saranno visualizzate sul display "PULSE / INCLINE" ("PULSAZIONI/INCLINAZIONE). Il cliente può inoltre sceglier misurare le pulsazioni cardiache con la fascia toracica.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta





in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1,5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

FUNZIONAMENTO E PROGRAMMI

1. Disporre la chiave di sicurezza in posizione.
2. Premere il pulsante dell'alimentazione. Il monitor si accende. La finestra del programma visualizza ENTER WEIGHT (Inserire peso). Premere il pulsante +/- per inserire il peso.
3. Premere ENTER per confermare il valore impostato. La finestra del programma visualizza SELECT PROGRAM OR PRESS START (Selezionare
programma o premere Start).
4. Premere il pulsante PROGRAM e selezionare il programma desiderato da 1 a 9 oppure User (Utente) da 1 a 3, utilizzando i pulsanti SPEED + - (Velocità +/-) o INCINE +- (Inclinazione +/-).
5. Nel programma 1, la finestra del programma visualizza "MANUAL SPEED & ELEVATION" (Velocità e inclinazione manuali). Dal programma 2 al programma 8, la finestra del programma visualizza il profilo. Nel programma 9, la finestra del programma visualizza ""HRC WEIGHT LOSS" (Perdita di peso HRC). Premere il pulsante ENTER per confermare il programma desiderato.
6. La finestra del programma visualizza "ENTER YOUR WORKOUT TIME" (Inserire il tempo). La finestra TIME lampeggia. Premere il pulsante +/- per impostare il tempo desiderato per l'esercizio. Premere il pulsante ENTER per confermare il valore impostato.
7. La finestra del programma visualizza "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE" (Inserire la distanza per l'allenamento), la finestra DISTANCE lampeggia, premere il pulsante +/- per impostare la distanza desiderata per l'esercizio. Premere il pulsante ENTER per confermare il valore impostato.
8. La finestra del programma visualizza "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES " (Inserire le calorie per l'allenamento), la finestra CALORIES lampeggia, premere il pulsante +/- per impostare la calorie desiderata per l'esercizio. Premere il pulsante ENTER per confermare il valore impostato.
9. Dal programma 1 al programma 8, premere START per iniziare l'esercizio. Sei tu a regolare la velocità del nastro, tramite i tasti SPEED + / - ed la inclinazione, facendo uso dei tasti INCLINE + / -. Con i tasti + / - è possibile regolare il livello di resistenza durante il programma di allenamento.
10. Nel programma 9, la finestra del programma visualizza innanzitutto "ENTER AGE" (Inserire l'età). Premere il pulsante + / - per inserire l'età. Premere ENTER per confermare l'età. La finestra del programma visualizza "ENTER TARGET HEART RATE" (Inserire pulsazioni target), premere il pulsante +/- per inserire le pulsazioni desiderate, quindi premere ENTER per confermare le pulsazioni target. Nel Programma 9, è possibile ora inserire il tempo target, la distanza e le calorie. Premere START per iniziare l'esercizio. Gli esercizi a pulsazioni standard rendono possibile l'esecuzione di un esercizio, in cui le pulsazioni cardiache si mantengano ai levelli desiderati. Gli esercizi presuppongono sempre la misura dei battiti.

DA USER 1 A USER 3 (UTENTE 1-3)

1. Premere il pulsante ENTER per confermare il programma di impostazioni User desiderato.
2. La finestra del programma visualizza "ENTER YOUR WORKOUT TIME" (Inserire il tempo). Premere il pulsante +/- per impostare il tempo desiderato per l'esercizio. La finestra TIME lampeggia. Premere il pulsante +/- per impostare il tempo desiderato per l'esercizio. Premere il pulsante ENTER per confermare il valore impostato.
3. La finestra del programma visualizza "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE" (Inserire la distanza per l'allenamento), la finestra DISTANCE lampeggia, premere il pulsante +/- per impostare la distanza desiderata per l'esercizio. Premere il pulsante ENTER per confermare il valore impostato.
4. La finestra del programma visualizza "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES " (Inserire le calorie per l'allenamento), la finestra CALORIES lampeggia, premere il pulsante +/- per impostare la calorie desiderata per l'esercizio. Premere il pulsante ENTER per confermare il valore impostato. È ora possibile modificare i livelli del profilo.
   a. Nella finestra del programma, la prima colonna della matrice LED lampeggia. Premere SPEED + / - (velocità +/-) per impostare il valore desiderato per la velocità e premere Incline +/- (Inclinazione +/-) per impostare il livello di inclinazione desiderato.
   b. Premere il pulsante ENTER per confermare le impostazioni del profilo per la prima colonna.
   c. Proseguire e completare l'impostazione profilo colonna per colonna.
5. Premere START per iniziare l'esercizio.





MODALITÀ TECNICA

1. In posizione ON (modalità iniziale), premere il pulsante PROGRAM e quindi il pulsante ENTER insieme per passare alla modalità Tecnica.
2. La finestra dell'Inclinazione (Incline) riporta il codice del modello. Nella finestra DISTANCE, viene visualizzata la versione del software, mentre nella finestra KCAL viene visualizzato l'anno. Nella finestra appare la data. Nella finestra SPEED, viene visualizzato il diametro del rullo.
3. Premere ENTER, la finestra visualizza la versione LDU e la versione ISP.
4. Premere il pulsante ENTER, entrare in modalità di commutazione KM/MILE (KM/miglia), quindi premere SPEED + - (Velocità +/-) o INCLINE + - (Inclinazione +/-) per selezionare KM oppure MILE (miglia).
5. Premere il pulsante ENTER per visualizzare la distanza totale.
6. Premere il pulsante ENTER per visualizzare le ore totali.
7. Premere ENTER per tornare alla posizione ON – modalità iniziale.

MANUTENZIONE

Per utilizzare l'attrezzo con la massima sicurezza, eseguirne periodicamente la manutenzione controllando la presenza di guasti o segni di usura.

PULIZIA DAL TREADMILL ED LUBRIFICAZIONE

LA MANCATA LUBRIFICAZIONE DEL TREADMILL PUÒ INVALIDARE LA GARANZIA DEL PRODOTTO.

Pulite i corrimano ed il pannello dalle polvere con un panno umido, senza usare solventi. Usate un'aspirapolvere con punta piccola per pulire dalla polvere tutte le parti visibili (nastro, piattaforma, bordi dei rulli etc.). Aspirate anche nelle grate del motore. Anche l'ambiente adiacente al treadmill va conservato pulito. In fase esecutiva, sul treadmill potrebbero concentrarsi polveri o altro sudiciume, con conseguenze dannose al funzionamento dell'apparato.

Per un uso domestico medio (massimo 60 minuti al giorno), si consiglia di controllare la lubrificazione una volta al mese, lubrificando il tappeto solo se necessario. Per un uso più intensivo, è necessario controllare la lubrificazione più frequentemente. Si consiglia di eseguire questo controllo prima di iniziare una sessione di allenamento. Per controllare la lubrificazione, attenersi alla procedura riportata di seguito.
1. Accertarsi che il treadmill sia spento. Posizionarsi sul tappeto, in corrispondenza dell'area in cui normalmente si corre.
2. Afferrare il manubrio orizzontale e far scorrere il tappeto con i piedi avanti e indietro. Il movimento del tappeto deve essere fluido, uniforme e silenzioso.
3. In presenza di un movimento a scatti o se il tappeto non scorre, inserire una mano sotto il tappeto per verificare che sia lubrificato.

Per lubrificare, attenersi alla procedura riportata di seguito:
1. Fissare il beccuccio del tubicino di lubrificazione al contenitore T-Lube S.
2. Sollevare il tappeto e bloccarlo.
3. Posizionare il beccuccio tra il tappeto e la base. Raggiungendo il più possibile il centro della pedana.
4. Spruzzare il lubrificante per 2-3 secondi.
5. Abbassare la pedana nella sua posizione normale. Utilizzare il treadmill per una sessione di allenamento o lasciarlo in attività almeno per 5 minuti.

NOTA! Lubrificare il treadmill solo con il lubrificante in silicone T-Lube S. Per ulteriori informazioni sulla lubrificazione e la manutenzione o per ordinare ulteriori forniture di T-Lube, contattare il distributore Tunturi locale.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO

Controllate la scorrevolezza del tappeto nel corso dell'esercizio ed eseguite le eventuali operazioni di regolazione. Il nastro deve scorrere nella parte centrale dell'attrezzo. Normalmente non c'è bisogno di eseguire alcun tipo di allineamento, se

- il treadmill si trova su una superficie uniforme e la tensione del nastro è corretta
- il nastro si trova in posizione centrale

Se necessario, l'allineamento del nastro è regolato dai due dadi posti sul retro dell'attrezzo.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Se il nastro scivola a sinistra girare di 1/4 il dado a sinistra in senso orario e svitare di 1/4 il dado a destra in senso antiorario. Non girate più di 1/4 per volta. Se il nastro scivola a destra girare di 1/4 il dado a destra in senso orario e svitare di 1/4 il dado a sinistra in senso antiorario.
3. Se il nastro resta in centro, l'allineamento è corretto, altrimenti continuate ad effettuare piccole regolazioni come sopra finchè il nastro non rimanga in centro. Se il nastro è lasciato per lunghi periodi toccare da una parte, si deteriora e deve essere cambiato. Questo non è coperto da garanzia perchè è dovuto ad una mancanza di manutenzione.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Il nastro deve essere teso se scivola sui rulli. In uso normale, comunque, mantenetelo il più lento possibile! Per regolare la tensione del nastro si agisce sugli stessi dadi che si regolano per l'allineamento.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Stringere entrambi i dadi in modo uguale (1/4 in senso orario).
3. Camminando sul tappeto, e tenendosi ai corrimano, cercate di rallentarlo (come quando si cammina in discesa).





Se il nastro scivola, stringete ancora i dadi di 1/4 e ripetete il test. Se frenate violentemente il tappeto può scivolare. Se, nonostante la regolazione, il tappeto si allenta continuamente, contatta il tuo fornitore.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se nel tuo treadmill compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, gira l'interruttore di corrente in posizione OFF e aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione il tappeto ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Bremshey Sport indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo.

CODICI DISFUNZIONI

Il display fornisce le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati.

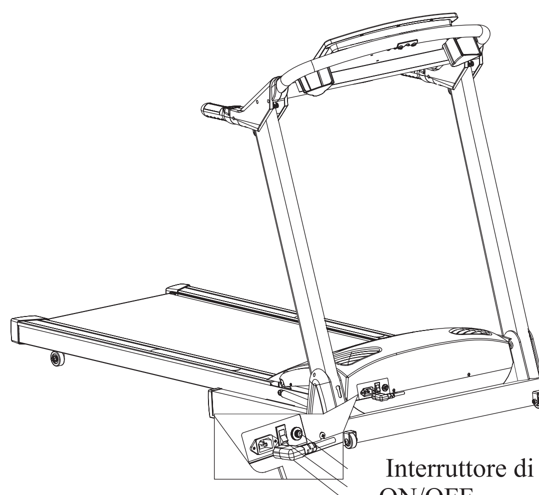
E1: Funzionamento anomalo del sensore di velocità. Togliere la spina di corrente dell'attrezzo, attendere un minuto e riaccendere l'attrezzo. Se il messaggio di errore non viene più visualizzato, allora potrete continuare ad utilizzare l'attrezzo regolarmente. Se invece il messaggio di errore venisse visualizzato ancora una volta, allora raccomandiamo di contattare il rivenditore.

E6, E7: Funzionamento anomalo del motore di sollevamento. Togliere la spina di corrente dell'attrezzo, attendere un minuto e riaccendere l'attrezzo. Se il messaggio di errore non viene più visualizzato, allora potrete continuare ad utilizzare l'attrezzo regolarmente. Se invece il messaggio di errore venisse visualizzato ancora una volta, allora raccomandiamo di contattare il rivenditore.

PROTEZIONE CONTRO IL SOVRACCARICO DI CORRENTE

ATTENZIONE!
L'attrezzo si spegne se il carico di elettricità è superiore a quello supportato. Per riavviare l'attrezzo, attenersi alla procedura descritta di seguito:

A. Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa dell'attrezzo.
B. Premere l'interruttore di sicurezza.
C. Inserire nuovamente il cavo di alimentazione nella presa dell'attrezzo.



NON PREMERE L'INTERRUTTORE DI SICUREZZA PRIMA DI AVERE SCOLLEGATO IL CAVO DI ALIMENTAZIONE DELL'ATTREZZO.

Se si lascia il tapis roulant collegato all'alimentazione dopo avere spento la console, quest'ultima viene ancora attraversata da corrente. Il tapis roulant è dotato di un dispositivo di controllo di sicurezza che spegne automaticamente l'attrezzo se questo non viene utilizzato per un intervallo di tempo di sei ore. In caso di spegnimento automatico, attenersi alla procedura descritta di seguito per riavviare il tapis roulant:

A. Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa dell'attrezzo.
B. Inserire nuovamente il cavo di alimentazione nella presa dell'attrezzo per riavviarlo.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO

COME RICHIUDERE IL TAPIS ROULANT

Al termine delle operazioni di montaggio, è possibile richiudere il tapis roulant in posizione verticale per riporlo fino al successivo utilizzo. Sollevare la piattaforma fino a quando non si blocca nella posizione appropriata.

Quando la piattaforma si blocca in posizione, deve essere udito un "clic". Questo rumore indica che la piattaforma è bloccata e non può riaprirsi accidentalmente.

AVVERTENZA: verificare che l'altezza del tapis roulant sia sul livello 0 prima di ripiegare la piattaforma. In caso contrario, il meccanismo potrebbe subire danni.





COME RIDURRE L’ALTEZZA DEL TAPIS ROULANT

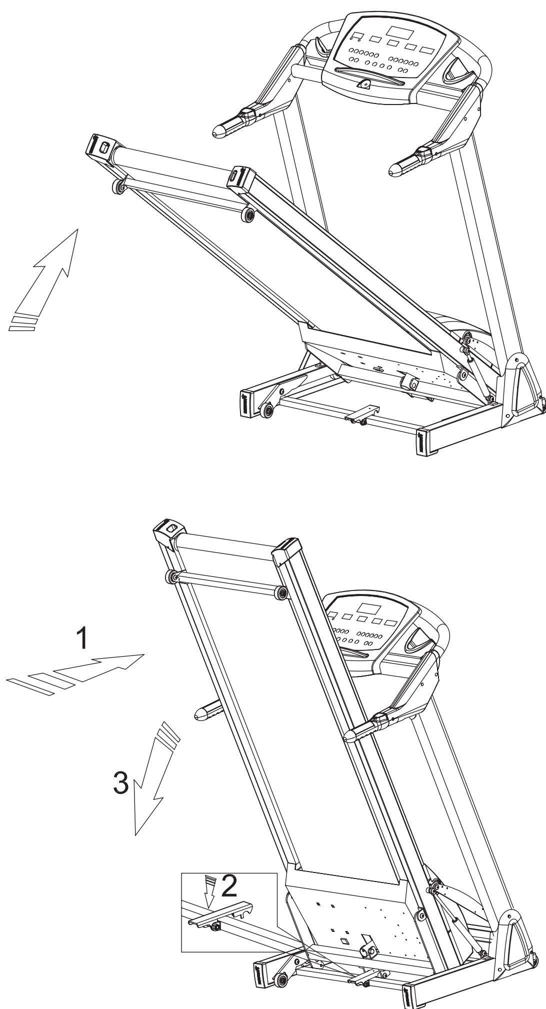
Premere springere il telaio in direzione della console, quindi innazi tutto il pedale e lasciare che la piattaforma si abbassi verso il pavimento.

IMPORTANTE: questo attrezzo è dotato di un dispositivo di sicurezza integrato per il ripiegamento che consente alla piattaforma di abbassarsi lentamente. Prima di abbassare la piattaforma, controllare che sotto di essa non vi siano bambini o oggetti.

NOTA: benché un cilindro contenente gas scarichi la maggior parte del peso dalla piattaforma, prestare la massima attenzione quando si esegue questa operazione.

Prima di spostare il tapis roulant PACER, assicurarsi che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa a muro e dalla presa dell’attrezzo. Ripiegare la piattaforma scorrevole mentre è bloccata e spingere l’attrezzo sulle rotelle di trasporto. Abbassare il tapis roulant a terra lentamente.

Per il trasporto dell’attrezzo si raccomanda di utilizzare una base protettiva.



DATI TECNICI

Lunghezza	195 cm (81 cm)
Altezza	137 cm (186 cm)
Larghezza	87 cm
Peso	114,5 kg
Dimensioni nastro	52 x 150 cm
Velocità	0.8-20.0 km/h
Pendenza	0-12 %
Motore	3.0 CV

Tutti i modelli Bremshey Sport sono stati progettati in conformità delle direttive dell'Unione Europea circa i congegni elettromagnetici, EMC (89/336/ CEE) e materialie elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE) e possono perciò portare affisso il marchio di conformità CE.

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Bremshey Sport si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Bremshey Sport.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Bremshey Sport!

INDICE

INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES

Esta guía es una parte esencial de su equipo de entrenamiento. Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

- Esta máquina sólo se debe enchufar a un enchufe con toma de tierra. No enchufe nunca la máquina a una alargadera. El consumo máximo de la máquina es de 10 A. Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fl uctúe en más de un 10 % pueden producir el funcionamiento errático de la máquina o afectar negativamente a su electrónica. El uso de una corriente eléctrica distinta a la especifi cada en este manual anula la garantía explícita o tácita de la máquina.

- Esta máquina está equipada con un cordón con enchufe con toma de tierra. No cambie la clavija suministrada con la máquina. Si no la puede enchufar a su enchufe, pida a un electricista autorizado o a una persona familiarizada con el mantenimiento de aparatos electromecánicos que le instale uno adecuado, que cumpla además las normas en vigor.

- Antes de iniciar cualquier entrenamiento, consulte a un médico para revisar su estado de salud.

- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.

- No intente hacer revisiones o ajustes no descritos en este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de servicio. Antes de hacer cualquier tarea de montaje o mantenimiento compruebe si la máquina está apagada y desenchufada.

- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y + 35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

- El equipo no puede ser usado por personas de más de 150 kg.

- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Para consultas concernientes a la garantía diríjase a su proprio distribuitor Bremshey Sport. Observe que las condiciones de la garantia pueden variar con arreglo al área de mercado. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

MONTAJE

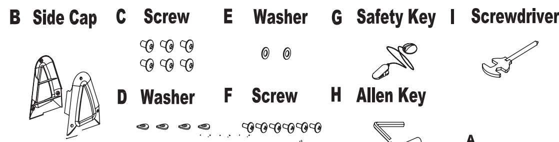
Recomendamos que el montaje del aparato sea realizado por dos personas adultas. No saque la máquina de la caja: puede proteger el suelo utilizando el embalaje del aparato como base sobre la que realizar el montaje.

Antes de montar el aparato, compruebe que tiene todas las piezas necesarias:

1. Bastidor
2. Cable de alimentación
3. Kit de montaje (el contenido del kit está marcado con un * en la lista de piezas de recambio): guarde las herramientas de montaje ya que las puede necesitar, por ejemplo, para ajustar el equipo.

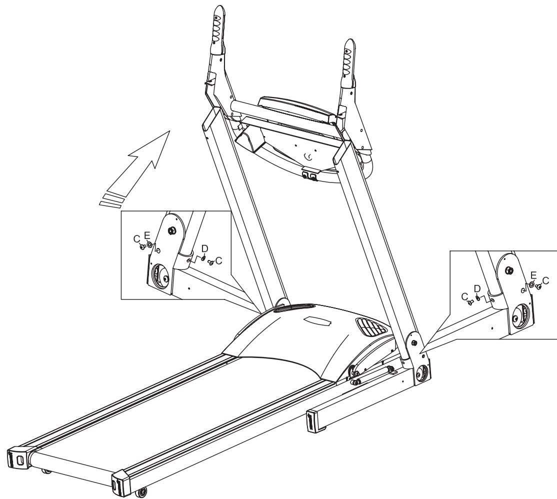
Si tiene problemas, póngase en contacto con el distribuidor de Bremshey Sport. En las indicaciones de dirección hacia la izquierda, la derecha, la parte frontal y la parte posterior, se toma como referencia la postura que se adopta para realizar el ejercicio. Para evitar lesiones, doble hacia arriba la plataforma antes de elevar la cinta rodante para sacarla de la caja.

Busque la bolsa de las piezas metálicas y compruebe que contiene las piezas enumeradas en la siguiente tabla.

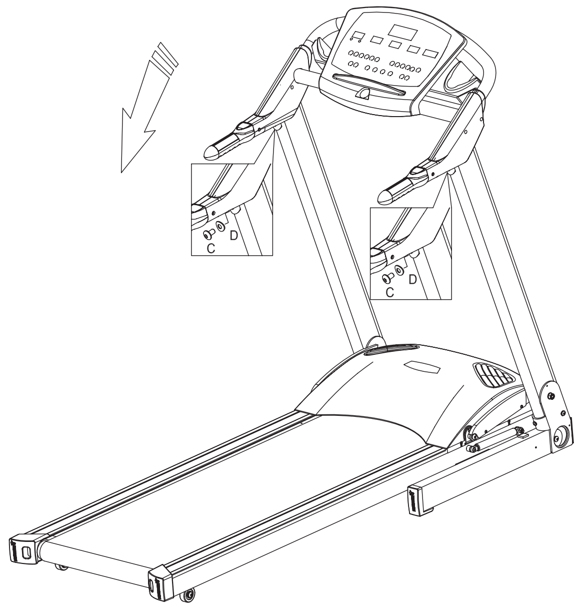


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

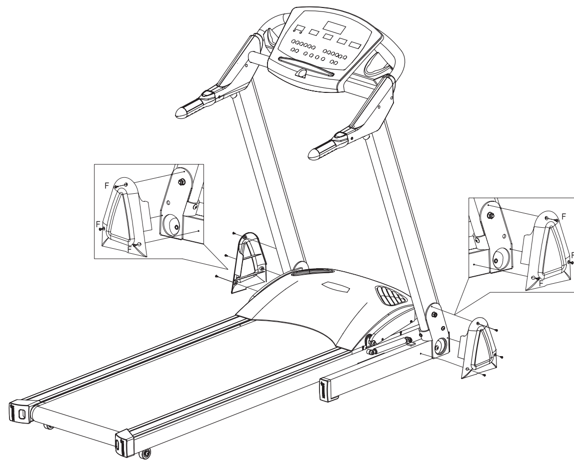
Eleve la estructura vertical y, a continuación, coloque los tornillos (C) y las arandelas (D, E) en los orificios que hay en la parte inferior de la estructura. Utilice un destornillador para apretar bien dichas piezas.



Coloque la consola en la posición correcta. Utilice la llave para apretar los tornillos (C) y las arandelas (D) dentro de los orificios que hay en la parte superior de la estructura vertical.



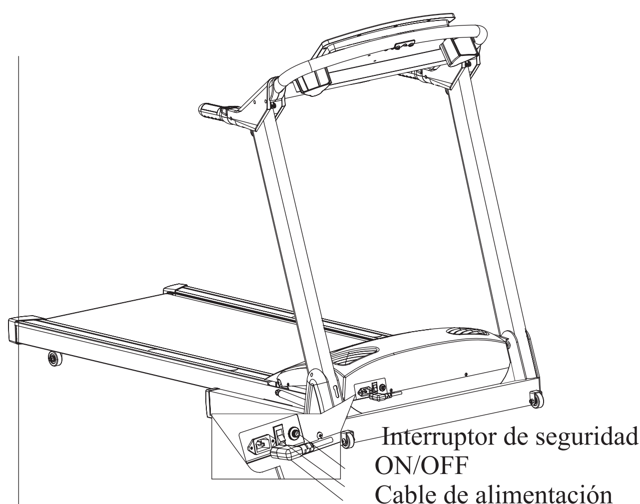
Coloque la tapa (B) con los tornillos (F, G) en la parte adelante de la máquina y apriete bien los tornillos.



CABLE DE ALIMENTACIÓN

Antes de conectar el equipo a la fuente de electricidad, verifi car que la tensión local coincida con la indicada en la placa de modelo. Conecte la clavija pequeña del cable en el enchufe que lleva la máquina en la parte delantera. Encienda el equipo con la tecla POWER.

NOTA: Se debe conectar la máquina a un enchufe con toma de tierra. No use alambres de extensión al conectar el equipo a la corriente.



MONITOR



FUNCIONES PRINCIPALES

A. LLAVE DE SEGURIDAD:
El monitor y la cinta sólo se ponen en marcha si se introduce la llave en el botón SAFETY KEY y ambos se paran si se retira la llave.

B. PRINCIPALES TECLAS DE FUNCIONES:

1. **INCLINE +:**
   a. Aumenta el nivel de elevación en un rango de 0 % a 12 % y dicha elevación aparece en la pantalla Pulse / Incline. Si pulsa una vez el botón, el aparato se eleva 1 % y, para acelerar la elevación, mantenga el botón pulsado durante 2 segundos.
   b. Pulse este botón para elegir uno de los programas P1-P9 y U1-U3.
   c. Pulse este botón para regular los valores objetivos para el ejercicio.
2. **INCLINE –:**
   a. Disminuye el nivel de elevación en un rango de 0 % a 12 % y dicha disminución aparece en la pantalla Pulse / Incline. Si pulsa una vez el botón, el aparato reduce la inclinación 1 % y, para acelerar la reducción de inclinación, mantenga el botón pulsado durante 2 segundos.
   b. Pulse este botón para elegir uno de los programas P1-P9 y U1-U3.
   c. Pulse este botón para regular los valores objetivos para el ejercicio.
3. **POWER:** Pulse este botón para encender o apagar la máquina.
4. **START/STOP:** Sirve para iniciar o parar el programa
5. **PROGRAM:** Pulse este botón para elegir el programa y para acceder a la función de ritmo cardíaco e inclinación.
6. **ENTER:**
   a. Pulse este botón para confirmar el programa o valor de ajuste que desea.
   b. Mantenga este botón pulsado durante 2 segundos para restablecer todos los valores y aparezca el valor inicial.
7. **SPEED +:**
   a. Aumenta la velocidad de 0,8 a 20,0 km/h y dicho aumento se muestra en la pantalla SPEED. Si pulsa este botón una vez, aumenta la velocidad 0,1 km/h. Si desea acelerar el aumento, mantenga el botón pulsado durante 2 segundos.
   b. Pulse este botón para elegir uno de los programas P1-P9 y U1-U3.
   c. Pulse este botón para regular los valores objetivos para el ejercicio.
8. **SPEED –:**
   a. Disminuye la velocidad de 0,8 a 20,0 km/h y dicha disminución se muestra en la pantalla SPEED. Si pulsa este botón una vez, disminuye la velocidad 0,1 km/h. Si desea acelerar la disminución, mantenga el botón pulsado durante 2 segundos.
   b. Pulse este botón para elegir uno de los programas P1-P9 y U1-U3.
   c. Pulse este botón para regular los valores objetivos para el ejercicio.

C. TECLAS DE VELOCIDAD:
Las 6 teclas de velocidad están configuradas como 4, 6, 8, 10, 12 y 14 km/h. Por ejemplo, puede cambiar la velocidad a 8 km/h pulsando la tecla de velocidad 8.

D. TECLAS DE INCLINACIÓN:
Las 6 teclas de inclinación están configuradas como 0, 2, 4, 6, 8 y 10 %. Por ejemplo, puede cambiar la elevación a 4 % pulsando la tecla de elevación 4.

E. TECLAS ACCESO RÁPIDO DE VELOCIDAD:
1. + : Igual que Speed +
2. - : Igual que Speed –.

F. TECLAS ACCESO RÁPIDO DE INCLINACIÓN:
1. + : Igual que Incline +
2. - : Igual que Incline –.

PANTALLAS Y RANGOS DE FUNCIONAMIENTO

PANTALLA DE PROGRAMA (PROGRAM): Muestra la información mientras realiza el ejercicio y la información elegida pulsando la tecla PROGRAM. Puede elegir los programas P1 a P6 y 2 modos de ajuste de usuario pulsando la tecla SPEED + / - después de activar el aparato pulsando una vez la tecla PROGRAM.
PANTALLA DE RITMO CARDÍACO/INCLINACIÓN (PULSE / INCLINE): El valor por defecto que se muestra es el ritmo cardíaco y el indicador de Ritmo cardíaco está activado. Cambia al valor de inclinación (%) mientras se ajusta y el indicador de Inclinación está activado.
PANTALLA DE DISTANCIA (DISTANCE): Muestra la distancia con recuento ascendente o descendente

mientras la cinta rodante no está activada y la llave de seguridad está en On. Para llegar a esta pantalla, pulse ENTER y, a continuación, las teclas SPEED +/- o INCLINE +/-. El recuento ascendente es de 0,00 a 999 KM/ML y el recuento descendente es de 999 a 0,00 KM/ML. Mientras se realiza el recuento descendente a 0,00, el monitor parpadeará 12 veces y, posteriormente, se parará la cinta rodante.

PANTALLA DE CALORÍAS (CALORIES): Muestra las calorías con recuento ascendente o descendente mientras la cinta rodante no está activada y la llave de seguridad está en On. Para llegar a esta pantalla, pulse ENTER y, a continuación, las teclas SPEED +/- o INCLINE +/-. El recuento ascendente es de 0,00 a 999 kcal y el recuento descendente es de 999 a 0,00. Mientras se realiza el recuento descendente a 0,00, el monitor parpadeará 12 veces y, posteriormente, se parará la cinta rodante.

PANTALLA DE VELOCIDAD (SPEED): Muestra la velocidad a la que se mueve la cinta rodante. Puede ajustar la velocidad pulsando SPEED +/- para avanzar de 0,8 a 20 km/h.

PANTALLA DE TIEMPO (TIME): Muestra la duración del ejercicio en sentido ascendente o descendente. Si la cinta rodante está desactivada y la llave de seguridad está en ON, puede elegir esta pantalla pulsando ENTER y ajustando el valor con + / -. El recuento ascendente es de 00:00 a 99:59 y el recuento descendente es de 10:00 a 99:00. Mientras se realiza el recuento descendente a 00:00, el monitor parpadeará 12 veces y, posteriormente, se parará la cinta rodante.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO (LÉALAS ATENTAMENTE ANTES DE UTILIZAR EL APARATO)

A. RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD:

Para empezar, conecte el aparato e introduzca la llave de seguridad en el monitor. Si no lo hace, el aparato no funciona y no se enciende la pantalla LED. Enganche el otro extremo de la llave de seguridad al usuario antes de iniciar el ejercicio para garantizar que el aparato se pare si el usuario se sale de la cinta rodante por accidente. Si ocurriera esto, la llave de seguridad se saldría del monitor, de manera que se pararía inmediatamente la cinta rodante para evitar mayores lesiones.

B. SELECCIÓN DE PROGRAMAS:

Se incluyen 12 programas: 9 programas predeterminados y 3 programas de ajuste del usuario. Para elegir el programa deseado, pulse la tecla Program y, a continuación, la tecla SPEED + - o INCLINE + -.

C. GRÁFICO DEL PROGRAMA:

Los gráficos de la pantalla PROGRAMA corresponden al perfil de velocidad pero la inclinación también cambia durante el ejercicio. En la pantalla, hay un total de 20 columnas. Sin ajustar el valor de TIEMPO, cada programa dura 20 minutos, correspondiendo 1 minuto a cada intervalo de la columna. Ajustando el valor del tiempo, cada intervalo varía. Por ejemplo, si se ajusta el valor del tiempo en 10 minutos con recuento descendente, cada intervalo será de 10 minutos divididos en 20 intervalos (10/20=0,5), es decir, 30 segundos.

D. HACER EJERCICIO MARCÁNDOSE UN OBJETIVO ESPECÍFICO:

En cualquier programa, el usuario puede cambiar los valores del TIEMPO antes de realizar el ejercicio. Pulse la tecla “ENTER” para elegir el valor y pulse “SPEED + & SPEED -“ para cambiar el valor. Si no se cambian los valores y todos son 0, el usuario puede utilizar el aparato hasta que lo apague. El usuario también puede introducir el valor de TIEMPO deseado para que se realice el recuento descendente. Por ejemplo, si el TIEMPO se configura en 10 minutos, transcurridos los 10 minutos, la cinta rodante se parará.

ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO

SOBRE SU SALUD

- Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.

SOBRE EL ESPACIO DE EJERCICIO

- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y + 35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.
- Coloque el equipo sobre una superficie firme y nivelada. Deje unos 100x200 cm de espacio detrás de la máquina y unos 60 a cada lado y delante.
- Es una buena idea colocar el equipo sobre una base protectora.
- Verifique que el sitio de ejercicio tenga una ventilación adecuada. Para evitar resfriados, no haga ejercicio en un sitio con corrientes de aire.

SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- Cierre siempre el interruptor de alimentación después de su sesión de ejercicios.
- Los padres u otros responsables de menores deben notar que el espíritu de juego y la curiosidad natural de los niños pueden conducir a situaciones para las que el equipo no está diseñado. Si se les permite a los niños usar el equipo de ejercitación, deben ser supervisados y educados en el uso del mismo, considerando su desarrollo físico y mental y su personalidad.
- Sólo una persona por vez puede usar el equipo.
- Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles. No ponga nunca las manos, los pies u otros objetos bajo la máquina de caminar.
- Para hacer ejercicio lleve ropa y calzado adecuado. Atese bien los cordones de los zapatos. Para evitar heridas o un desgaste innecesario de la máquina, limpie bien la suela de sus zapatos de las piedras o gravilla que pudiera tener.
- Antes de comenzar a usar el equipo, asegúrese de

que funciona correctamente en todo sentido. No use un equipo averiado.
● No use la máquina sin los protectores.

COMIENZO DE SESIÓN

● Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
● Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.
● Cuando no ande, coloque los pies en los raíles izquierdo y derecho. No permanezca de pie sobre la cinta en movimiento.
● Al subir o bajar de la máquina y al cambiar de velocidad durante el ejercicio, agárrese bien al manillar. No salte de la máquina mientras esté en movimiento.

AL FINAL DE SESIÓN

● Desconecte la llave de seguridad de la interfaz.
● Apague la máquina con el interrup
tor.
● Desenchufar la máquina del conector y de la corriente.
● Si fuera necesario, limpie la máquina con un paño húmedo. No use disolventes.
● Guarde el cordón donde no estorbe y fuera del alcance de los niños.

CUÁL ES LA MEJOR MOTIVACIÓN PARA CONTINUAR

Es fácil comenzar a hacer ejercicios, pero aún más fácil es abandonarlos. Para lograr las metas que Ud. se fije, necesitará una motivación constante para continuar hasta alcanzar su objetivo inmediato: una mejor calidad de vida y salud para toda la vida. Recuerde:

● Fíjese metas realistas.
● Progrese paso a paso siguiendo su propio cronograma.
● Lleve un diario de su estado y anote sus progresos.
● Modifique sus formas de ejercicio de tiempo en tiempo.
● Use su imaginación.
● Hágase una auto-disciplina.

Ud. es quien mejor sabe cómo encontrar su motivación interior. No haga del ejercicio un asunto demasiado importante; su primer objetivo será simplemente hacerse el hábito de entrenar. Sólo cuando la actividad física regular le resulte algo natural, fíjese nuevas metas. Un aspecto importante de su entrenamiento es la versatilidad. Un entrenamiento variado ejercita diferentes grupos musculares y le ayuda a mantener la motivación.

RITMO CARDÍACO

Le pulsazioni si possono misurare telemetricamente. Nel pannello è già montato un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici.

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente formula:

220 - EDAD

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a algune de los grupos de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

Hay dos formas de medir el ritmo cardíaco. Puede utilizar el sensor manual del pulso o un cinturón pectoral. Se recomienda utilizar el sensor manual. Sujete ligeramente con ambas manos los sensores manuales del pulso. Hay 2 sensores y 2 piezas metálicas en cada sensor. Sujete ligeramente con cada mano las piezas metálicas para que se realice la medición. El ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla “PULSE/INCLINE”. El usuario también puede utilizar un cinturón pectoral para medir su ritmo cardíaco.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se puede medir telemétricamente. El medidor lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso Bremshey Sport Pro Check.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

FUNCIONAMIENTO Y PROGRAMAS

1. Coloque la llave de seguridad en Safety key.
2. Pulse el botón de encendido/apagado. El monitor se encenderá y, en la ventana del programa, aparecerá ENTER WEIGHT. Pulse el botón +/- para introducir el peso.
3. Pulse ENTER para confirmar el valor de ajuste. En la ventana de programas, aparecerá SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Pulse el botón PROGRAM para elegir el programa (1-9) o el usuario (1-3) deseados pulsando los botones SPEED + / - o INCLINE + / -.
5. En el programa 1, la pantalla del programa mostrará MANUAL SPEED & INCLINE. En los programas 2 a 8, la pantalla del programa mostrará el perfil. En el programa 9, la pantalla del programa mostrará HRC WEIGHT LOSS. Pulse el botón ENTER para confirmar el programa deseado.
6. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT TIME. Pulse los botones +/- para ajustar la duración deseada del ejercicio. Parpadeará la ventana del tiempo. Pulse los botones +/- para ajustar la duración deseada del ejercicio. Pulse el botón ENTER para confirmar el valor de ajuste de distancia.
7. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. Pulse los botones +/- para ajustar la distancia deseada del ejercicio. Parpadeará la ventana del distancia. Pulse los botones +/- para ajustar la distancia deseada. Pulse el botón ENTER para confirmar el valor de ajuste de distancia.
8. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. Pulse los botones +/- para ajustar los calorías (kcal) deseada del ejercicio. Parpadeará la ventana de los calorías. Pulse los botones +/- para ajustar los calorías deseada. Pulse el botón ENTER para confirmar el valor de ajuste de calorías.
9. En los programas 1 a 8, pulse START para comenzar a realizar el ejercicio. Puede regular la velocidad con la ayuda de las teclas SPEED + / - y la inclinación con la ayuda de las teclas INCLINE + / -. Durante la realización del ejercicio puede cambiar el nivel de resistencia de aquella parte del perfil que esté realizando en ese momento presionando las teclas + / -.
10. En el programa 9, la pantalla del programa mostrará ENTER AGE. Pulse el botón +/- para introducir la edad. Pulse ENTER para confirmar. La ventana del programa mostrará ENTER TARGET HEART RATE. Pulse los botones +/- para introducir el ritmo cardíaco deseado y, a continuación, pulse ENTER para confirmar dicho ritmo cardíaco. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT TIME, etc. Pulse START para comenzar a realizar el ejercicio. Los ejercicios de ritmo cardíaco constante permiten ejecutar ejercicios a un nivel de ritmo cardíaco deseado. Los ejercicios de ritmo cardíaco constante requieren la medición de pulso.

USER 1 A 3 (USUARIO 1 A 3)

1. Pulse ENTER para confirmar el programa de ajuste de usuario deseado.
2. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT TIME. Pulse los botones +/- para ajustar la duración deseada del ejercicio. Parpadeará la ventana del tiempo. Pulse los botones +/- para ajustar la duración deseada del ejercicio. Pulse ENTER para confirmar el valor de ajuste.
3. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. Parpadeará la ventana de distancia. Pulse el botón + / - para ajustar la distancia deseada para realizar el ejercicio. Pulse





ENTER para confirmar el valor de ajuste.

4. La ventana del programa mostrará ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. Parpadeará la ventana de calorías. Pulse el botón + / - para ajustar las calorías deseadas para realizar el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar el valor de ajuste. Si lo desea, ahora puede editar los niveles de perfil.
   a. En la ventana del programa, parpadeará la primera columna de la matriz LED. Pulse SPEED +/- para ajustar el valor de velocidad deseado y pulse INCLINE +/- para ajustar el nivel de inclinación deseado.
   b. Pulse ENTER para confirmar el ajuste de perfil de la primera columna.
   c. Continúe este proceso para finalizar todos los ajustes del perfil en cada columna.
5. Pulse START para comenzar a realizar el ejercicio.

MODO TÉCNICO

1. Con el aparato en modo inicial, mantenga pulsado PROGRAM y, el botón ENTER para entrar en el Modo técnico.
2. La ventana de elevación se muestra el nº de modelo. En la ventana de distancia se muestra la versión de software y en la ventana de KCAL se muestra el año. En la ventana del tiempo se muestra la fecha. En la ventana de la velocidad se muestra el diámetro del rodillo.
3. Pulse ENTER para que aparezcan la versión LDU y la versión ISP.
4. Pulse ENTER para entrar en el modo de cambio entre KM y MILLAS. Pulse SPEED + - o INCLINE+ - para elegir entre KM o MILLAS.
5. Pulse ENTER para que aparezca en pantalla la distancia total.
6. Pulse ENTER para que aparezcan en pantalla las horas totales.
7. Pulse ENTER para volver a la posición ON (modo inicial).

MANTENIMIENTO

El equipo resulta seguro sólo si somete periódicamente a labores de mantenimiento y se compruebe si hay averías o piezas desgastadas.

LIMPIEZA Y LUBRICACION

LA FALTA DE LUBRICACIÓN DE LA CINTA PARA CORRER PUEDE ANULAR LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Quite el polvo de las superfi cies de la máquina, sobre todo de los manillares y del contador, con un paño o toalla húmedos. No use disolventes. Limpie con una aspiradora de boquilla fi na todos los componentes de la máquina (cinta, base de la cinta, raíles laterales, etc.). Mantenga también limpia la zona alrededor de la cinta. Al utilizar la misma se acumula polvo que puede causar errores en el funcionamiento.

Si realiza un uso doméstico medio de un máximo de 60 minutos al día, debe comprobar la lubricación de su cinta para correr una vez al mes; aunque sólo tiene que lubricarla si lo necesita. Si el uso es mayor, tendrá que comprobar la lubricación más a menudo. Realice esta operación antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Compruebe la lubricación de la siguiente manera:
1. Asegúrese de que la cinta para correr está apagada. Súbase a la máquina y colóquese en el lugar de la cinta donde corre normalmente.
2. Agarre el manillar horizontal e impulse la cinta con los pies para que se desplace hacia delante y atrás. La cinta debería deslizarse con suavidad y, normalmente, sin hacer ruido.
3. Si nota alguna vibración o si la cinta no se desliza, compruebe la lubricación pasando la mano por debajo de la cinta.

Proceda a lubricar de la siguiente manera:
1. Ajuste la boquilla del tubo de lubricación en el envase de T-Lube S.
2. Levante la cinta andadora y bloquéela.
3. Coloque la boquilla entre la cinta y la placa. Intente acercar el pulverizador lo más al centro posible de la plataforma de la máquina.
4. Pulverice el lubricante durante 2-3 segundos.
5. Coloque la plataforma de la máquina en su posición normal. Utilice la cinta para correr y realice una sesión de entrenamiento. O bien, deje que la cinta gire sola durante al menos 5 minutos.

NOTA: Lubrique la cinta para correr únicamente con el lubricante de silicona T-Lube S. Contacte con su distribuidor local Tunturi para adquirir unidades de T-Lube, o para obtener más información sobre la lubricación y el mantenimiento.

AJUSTE DE LA CINTA RODANTE

Observe el movimiento de la cinta durante el ejercicio y lleve a cabo los siguientes ajuste siempre de inmediato al darse cuenta de la necesidad de hacerlo. La cinta debe rodar por el centro del armazón. Generalmente no tendrá que alinearla, siempre que:

- la máquina esté situada sobre una superficie horizontal y bien lisa y la cinta esté bien tensa;
- la cinta esté bien alineada.

Sin embargo se puede desplazar a un lado según sea el estilo de correr del usuario (p. ej., que cargue más peso sobre una pierna). La alineación de la cinta se hace girando los dos pernos que hay detrás de la máquina.
1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h.
2. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste de la izquierda 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la derecha 1/4 de vuelta en sentido contrario. No apriete más de 1/4 de vuelta cada vez, pues basta con un giro muy pequeño. Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste de la derecha 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la izquierda 1/4 de vuelta en sentido contrario.
3. Si ve que la cinta gira centrada, ya está hecho el ajuste. Si no, siga con el anterior procedimiento hasta que quede centrada. Si deja la cinta desplazada hacia

un lado mucho tiempo, los bordes se rozarán y no girará correctamente. La garantía no cubre los daños causados en la cinta por falta de los ajustes necesarios.

AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA

Si la cinta patina sobre los rodillos, hay que tensarla. Sin embargo, durante el uso normal tiene que estar lo menos tensa posible. La tensión de la cinta se ajusta girando los mismos pernos utilizados para alinearla.

1. Poner en marcha la cinta a 5 km/h.
2. Gire los dos tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj aproximadamente 1/4 de vuelta cada uno.
3. Trate de frenar la cinta poniéndose encima, sujetándose al manillar con las dos manos y parándola con los pies (como si estuviera bajando una cuesta).

Si la cinta resbala, gire otra vez los pernos 1/4 de vuelta y repita el procedimiento. Si intenta frenar muy fuerte, la cinta resbalará. Si la cinta sigue resbalando a pesar de los ajustes, contacte con el distribuidor del equipo.

DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

NOTA: Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Bremshey Sport, informando el modelo y el número de serie del equipo.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo coloque el interruptor en la posición OFF y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la cinta para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

CÓDIGOS DE ERROR

El contador informa de los fallos detectados indicándolos en la pantalla.

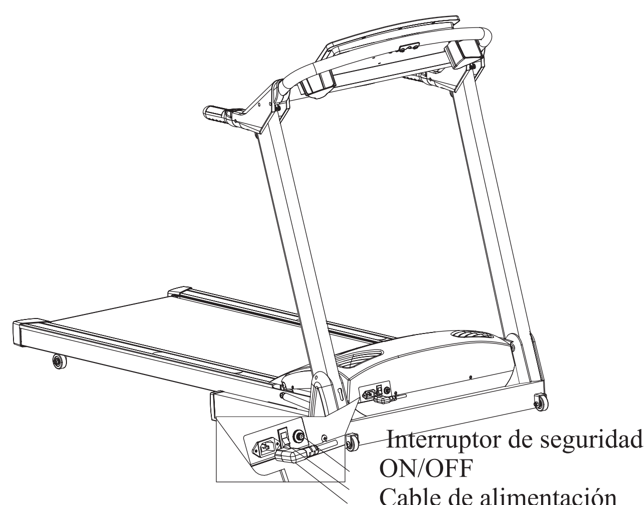
E1: Avería en el sensor de velocidad. Desenchufar la máquina de la corriente, espere un minuto y vuelva a encenderla. Si el mensaje de error ha desaparecido, podrá utilizar el aparato con normalidad. En el caso de que el mensaje de error no hubiera desaparecido, debería ponerse en contacto con el vendedor del producto.

E6, E7: Avería en el motor de sustentación. Desenchufar la máquina de la corriente, espere un minuto y vuelva a encenderla. Si el mensaje de error ha desaparecido, podrá utilizar el aparato con normalidad. En el caso de que el mensaje de error no hubiera desaparecido, debería ponerse en contacto con el vendedor del producto.

PROTECTOR DE SOBRECARGA

ADVERTENCIA:
El aparato se apaga si la carga eléctrica es superior a la que puede soportar. Para volver a encender el aparato, siga estos pasos:

A. Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente del aparato.
B. Pulse el interruptor de seguridad
C. Vuelva a enchufar el cable de alimentación en la toma de corriente del aparato.



NO PULSE EL INTERRUPTOR DE SEGURIDAD ANTES DE DESENCHUFAR EL CABLE DE ALIMENTACIÓN DEL APARATO

Si deja la cinta rodante enchufada después de apagar la consola, seguirá llegando corriente a la consola. Esta cinta rodante está equipada con un programa de control de seguridad que apagará automáticamente el aparato si no es utilizado después de 6 horas. Si el aparato se apaga automáticamente, siga estos pasos para volver a conectar la cinta rodante:

A. Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente del aparato.
B. Vuelva a enchufar el cable de alimentación en la toma de corriente del aparato para volver a encenderlo.

TRASLADO Y ALMACENAJE

CÓMO PLEGAR LA CINTA RODANTE

Una vez finalizado el montaje, puede plegar la cinta rodante y dejarla en posición vertical para que ocupe menos espacio y la pueda guardar. Eleve la plataforma hasta que se bloquee y quede en posición de almacenamiento.

Deberá oír el chasquido de la plataforma para

saber que ha quedado bloqueada en la posición de almacenamiento y asegurarse que no se caerá.

ADVERTENCIA: Asegúrese de que la elevación de la cinta rodante es de 0 antes de plegar la plataforma. Si no es así, podría dañar el mecanismo.

CÓMO BAJAR LA CINTA RODANTE

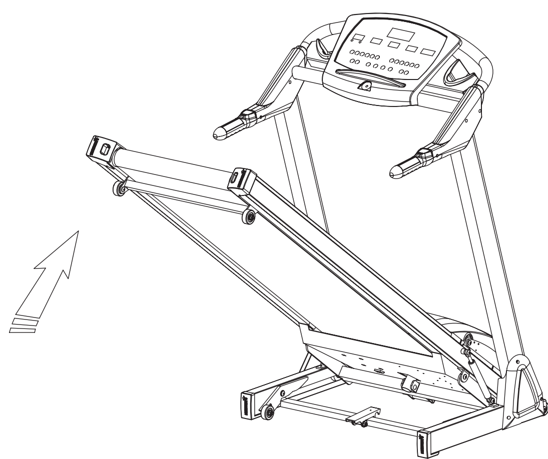
En primer empuje el bastidor hacia la consola y, a continuación, coloque el pie en el pedal y deje que la plataforma baje hasta el suelo.

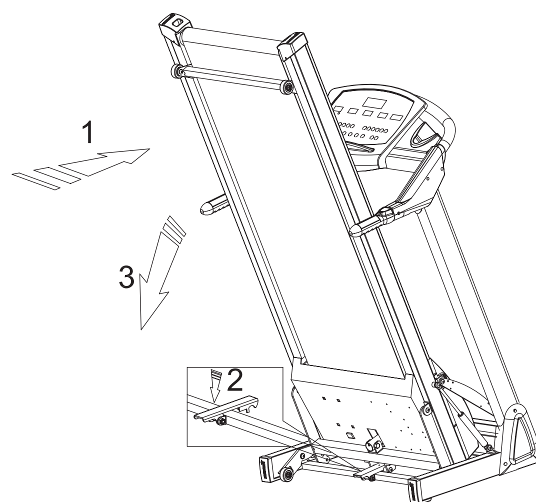
NOTA: Este aparato cuenta con un dispositivo de seguridad para bloquear el despliegue con el fin de que la plataforma baje lentamente. Asegúrese de que no hay niños ni objetos debajo de la plataforma cuando la quiera bajar.

NOTA: Manipule el aparato con cuidado a pesar de que incorpora un cilindro de gas que absorbe la mayor parte del peso de la plataforma.

Antes de desplazar el PACER, asegúrese de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de la pared y de la toma de la cinta rodante. Pliegue hacia arriba la plataforma hasta que quede bloqueada y empuje el equipo con las ruedas de transporte. Baje la cinta rodante al suelo con cuidado.

Se recomienda utilizar una base protectora para transportar el equipo.





DATOS TÉCNICOS

Longitud	195 cm (81 cm)
Altura	137 cm (186 cm)
Anchura	87 cm
Peso	114,5 kg
La cinta rodante	52 x 150 cm
Velocidad	0.8-20.0 km/h
Grados de inclinación	0-12 %
Motor	3.0 CV

Todos los modelos Bremshey Sport estan diseñados de modo que cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética, EMC (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (72/23(EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Bremshey Sport no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de ejercicio Bremshey Sport.





INNEHÅLL

ANMÄRKINGAR OCH VARNINGAR

Denna handbok är en väsentlig del av ditt träningsredskap. Börja bekanta dig med redskapet genom att först läsa igenom den här handboken. Den innehåller den information du behöver för att kunna montera, använda och underhålla ditt nya redskap. Spara denna handbok, för du kan behöva instruktionerna senare. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

- Löpbandet får endast anslutas till jordat uttag. Använd inga skarvsladdar när löpbandet ansluts till nätet. Den maximala strömförbrukningen är 10 A.Variationer i nätspänningen på mer än 10 % kan leda till felfunktioner och skada elektroniken. Garantin upphör att gälla om redskapet ansluts i strid med instruktionerna i denna bruksanvisning.

- Redskapets nätkabel är försedd med jordad kontakt och stickdosa. Eventuella ändringar får endast utföras av person, som har kvalifikation att serva elmekaniska redskap enligt de bestämmelser som gäller i respektive land.

- Konsultera din läkare för att kolla upp din hälsa innan du börjar träna.

- Utför endast de service- och justeringsåtgärder, som nämns i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas. Försäkra dig alltid om att stickproppen är urdragen innan du börjar montera eller göra underhåll på redskapet.

- Redskapet får inte användas utomhus. Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Luftfuktigheten får aldrig överskrida 90 %.

- Redskapet får inte användas av personer som väger mer än 150 kg.

- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Bremshey Sports garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det best att kontakta Bremshey Sports återförsäljare. Observera att garantievillkoren kan skilja i olika länder. Observera även att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

MONTERING

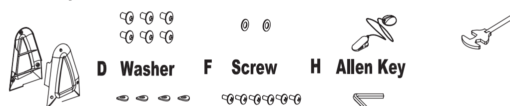
Vi rekommenderar två vuxna för monteringen av redskapet. Lyft löpbandet inte ur lådan: för att skydda golvet, montera löpbandet på emballaget.

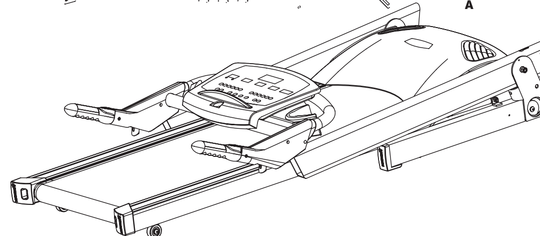
Försäkra dig om att alla delar finns tillgängliga innan monteringen påbörjas:

1. Ram
2. Strömsladd
3. Monteringkit (innehållet markeras med en * i reservdelslistan): spara monteringsverktygen då de kan behövas vid framtida justering av utrustningen

Vid problem, kontakta din Bremshey Sport-handlare. Riktningshandvisningarna vänster, höger, fram och bak är definierade sett från träningspositionen. För att undvika skador måste du vika upp däcket innan löpbandet lyfts ut ur lådan.

Ta fram skruvpåsen och de delar som visas nedan.



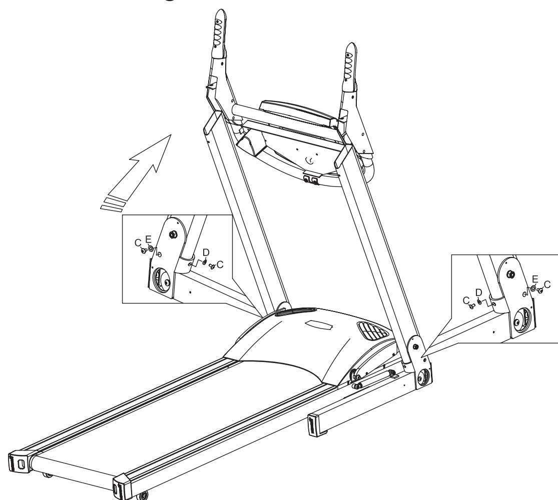


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

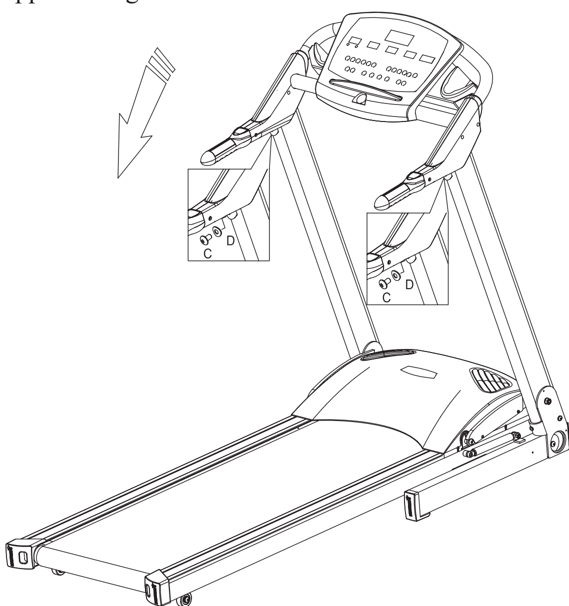




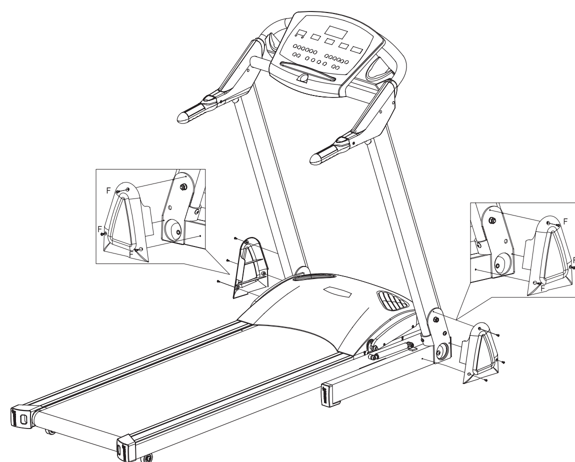
Lyft upp överdelen, placera sedan skruvarna (C) och brickorna (D, E) i hålen vid botten på överdelen. Dra åt dem ordentligt.



Ställ utrustningen i rätt position. Dra åt skruvarna (C) och brickorna (D) inuti hålen på ovansidan om de upprätta stagen.



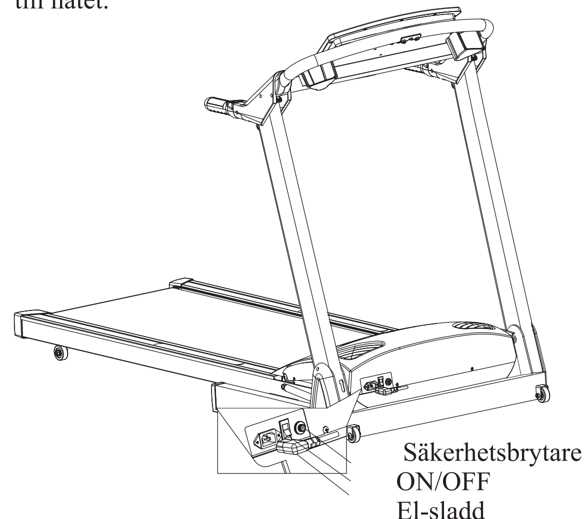
Sätt dit panelen (B) med skruvarna (F, G) vid framdelen av de ramen och dra åt dem ordentligt.



ELKABEL

Anslut nätkabelns kontakt till stickdosan som finns i löpbandets framända. Kontrollera att nätspänningen överenstämmer med den spänning som finns angiven på löpbandets typplatta innan bandet ansluts till elnätet. Koppla på strömmen till löpmattan med POWER-knappen.

OBS! Redskapet bör kopplas till ett jordat vägguttag. Använd inga skarvsladdar när du kopplar redskapet till nätet.



MÄTARE



TANGENTFUNKTIONER

A. SÄKERHETSTANGENT:

Skärmen och trampmattan kan endast användas med den nyckel som är kopplad till Safety key –knappen och både skärmen och trampmattan stannar så snart nyckeln avlägsnas. Träna inte när nyckeln är avlägsnad och placera säkerhetsnyckeln i läge OFF.

B. FUNKTIONSTANGENTER:

1. **INCLINE +:**
   - **a.** Ökar den upphöjda nivån i storleksordningen 0 % till 12 % enligt såsom visas i displayen Puls / Lutning. Ett tryck på tangenten ökar lutningen 1 % samtidigt som minskningen ökas om tangenten hålls intryckt i 2 sekunder.
   - **b.** Tryck på denna knapp för att välja program från P1-P9 och U1-U3.
   - **c.** Tryck på¨denna knapp för att sätta målvärden för träningssessionen.







2. **INCLINE –:**
   a. Minskar den upphöjda nivån i storleksordningen 0 % till 12 % enligt såsom visas i displayen Puls / Lutning. Ett tryck på tangenten ökar lutningen 1 % samtidigt som minskningen ökas om tangenten hålls intryckt i 2 sekunder.
   b. Tryck på denna knapp för att välja program från P1-P9 och U1-U3.
   c. Tryck på¨denna knapp för att sätta målvärden för träningssessionen.
3. **POWER:** Tryck på denna knapp för att sätta på eller stänga av strömmen.
4. **START/STOP:** Startar eller stoppar programmet.
5. **PROGRAM:** Tryck på denna knapp för att välja program eller aktivera puls- eller lutningsfunktionen.
6. **ENTER:**
   a. Tryck på denna knapp för att bekräfta valt program eller för att ställa in värdet.
   b. Tryck på denna knapp i 2 sekunder för att nollställa alla värden till ursprungliga värden.
7. **SPEED +:**
   a. Ökar hastighetsnivån mellan 0.8 till 20.0 KPH. Ett tryck ökar hastigheten 0.1 KPH och lutningen ökas genom att knappen aktiveras och hålls intryckt i 2 sekunder.
   b. Tryck på denna knapp för att välja program från P1-P9 och U1-U3.
   c. Tryck på¨denna knapp för att sätta målvärden för träningssessionen.
8. **SPEED –:**
   a. Minskar hastighetsnivån mellan 0.8 till 20.0 KPH. Ett tryck minskar hastigheten 0.1 KPH och lutningen ökas genom att knappen aktiveras och hålls intryckt i 2 sekunder.
   b. Tryck på denna knapp för att välja program från P1-P9 och U1-U3.
   c. Tryck på¨denna knapp för att sätta målvärden för träningssessionen.

C. SNABBTANGENTER FÖR HASTIGHET:
6 hastighetstangenter ställs in som 4, 6, 8, 10, 12, and 14 KPH. Hastigheten ändras till exempel från oavsett tidigare hastighet till 8 KPH genom att hastighetstangent 8 aktiveras.

D. SNABBTANGENTER FÖR LUTNING:
6 hastighetstangenter för lutning ställs in som 0, 2, 4, 6, 8 och 10 %. Den upphöjda nivån ändras till exempel från oavsett tidigare nivå till 4 % genom att hastighetstangent 4 aktiveras.

E. FJÄRRACCESSTANGENTER FÖR HASTIGHET:
1. + : Samma som hastighet +.
2. - : Samma som hastighet –.

F. FJÄRRACCESSTANGENTER FÖR LUTNING:
1. + : Samma som lutning+.
2. - : Samma som lutning –.

DISPLAYER OCH FUNKTIONSNIVÅER

PROGRAM-DISPLAY: Visar den information som används och valts genom att trycka på PROGRAM. P1 till P9 och 3 användarprogram kan väljas med SPEED+ / - tangenterna efter aktivering genom att trycka på PROGRAM en gång.
PULSE / INCLINE-DISPLAYEN: Det grundinställda värde som visas i pulsnivån och Puls-indikatorn är på. Det övergår till lutningsvärdet % vid justering och Lutning-indikatorn är på.
DISTANCE-DISPLAYEN: Visar avståndet utan att räkna uppåt eller nedåt medan trampmattan inte körs och säkerhetsnyckeln är på. Det kan väljas genom ett tryck på ENTER och därefter justeras genom ett tryck på SPEED +/- eller INCLINE +/-. Spännvidden för uppåträkning går från 0.00 till 999 KM/ML och från 999 till 0.00 KM/ML vid nedräkning. Under nedräkningen till 0.00, kommer skärmen att ljuda 12 gånger varefter trampmattan stannar.
CALORIES-DISPLAYEN: Visar kcal vid uppåt- eller nedåträkning medan trampmattan inte körs och säkerhetsnyckeln är på. Det kan väljas genom att ENTER aktiveras och därefter justeras genom aktivering av SPEED + / - eller INCLINE + / -. Spännvidden för uppåträkning går från 0.00 till 999 KCAL och från 999 till 0.00 vid nedräkning. Under nedräkningen till 0.00, kommer skärmen att ljuda 12 gånger varefter trampmattan stannar.
SPEED-DISPLAY: Visar den hastighet som trampmattan tillhandahåller. Det kan justeras genom att trycka på SPEED+ / - tangenterna från 0.8 till 20.0 KPH.
TIME-DISPLAY: Visar träningstid genom uppåt- eller nedåträkning. Medan trampmattan inte körs och säkerhetsnyckeln är på, kan denna väljas genom att ENTER trycks in och därefter justeras genom att trycka på + eller - tangenten. Spännvidden för uppräkning går från 00:00 till 99:59 och 10:00 till 99:00 med nedräkningen. Under uppräkningen till 00:00 kommer skärmen att ljuda 12 gånger varefter trampmattan stannar.

ANVÄNDARINSTRUKTIONER (VÄNLIGEN LÄS FÖLJANDE NOGGRANT FÖRE ANVÄNDNING)

A. SÄKERHETSTIPS:
För att starta apparaten, vrider du på strömmen och ansluter säkerhetsnyckeln till monitorn. Tänk på att apparaten inte fungerar och att LED-displayen är av om inte säkerhetsnyckeln är ansluten. Sätt fast den andra änden av säkerhetsnyckeln i användaren innan träningen inleds för att säkra att apparaten kommer att stanna om användaren skulle springa av trampmattan. Skulle detta inträffa kommer säkerhetsnyckeln att vara frånkopplad från skärmen och trampmattan stanna omedelbart för att undvika att någon skada inträffar.

B. PROGRAMVAL:
Det finns 12 program inklusive 9 förinställda program och 3 inställningsprogram för användaren att välja bland. När du gör ditt val, trycker du först på programtangenten och därefter på HASTIGHET + - eller LUTNING + - -tangenten.

C. PROGRAMGRAF:
Graferna i PROGRAM-displayen är HASTIGHETS-profilen men LUTNINGEN kommer också att ändras under träningen. Det finns sammanlagt 20 kolumner i displayen. Utan värdet från TIDS-inställningen, kommer varje program att vara 20 minuter vilket motsvarar 1 minut för varje kolumnintervall. När tidsvärdet har ställts in, varierar varje intervall. Om till exempel tidsvärdet ställs in till 10 minuter

Bremshey_Pacer09_4_spareparts.indd 59 22.5.2008 12:08:10





vid nedräkning, kommer varje intervall att vara 10 minuter delat på 20 intervaller (10/20=0.5) vilket gör 30 sekunder.

D. TRÄNING MED ETT SPECIFIKT MÅL:
I alla programmen kan användaren ändra TIDS-värdet före träningen. Tryck på "ENTER"-tangenten för att välja vart och ett av dem, och "HASTIGHET + & HASTIGHET –" för att ändra värdet. Utan att ändra några av värdena och alla är inställda på 0, kan användarna köra så länge som möjligt tills apparaten stängs av. Användaren kan också ställa in önskat TIDS-värde för att räkna nedåt. TIDEN ställas till exempel in på 10 minuter, och därefter kommer trampmattan att stanna efter 10 minuter.

ALLMÄNT OM TRÄNING

ANGÅENDE DIN HÄLSA

● För att undvika muskelvärk, börja och avsluta varje träningspass med stretching.

ANGÅENDE TRÄNINGSMILJÖN

● Redskapet får inte användas utomhus.
● Placera redskapet på ett stadigt, plant underlag. Placera redskapet på ett så jämnt underlag som möjligt och så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför och på sidorna av och minst 100x200 cm bakom redskapet.
● Vi rekommenderar att redskapet placeras på ett underlag som skyddar golvet.
● Försäkra dig om att träningsutymmet har god ventilation. Undvik dock att träna i dragiga utrymmen, eftersom det kan ge dig en förkylning.

ANGÅENDE TRÄNINGEN

● Koppla alltid av strömmen efter varje träningspass.
● Föräldrar och andra med ansvar för barn bör beakta att barns naturliga nyfikenhet och lekfullhet kan leda till situationer och handlingar som redskapet inte är tänkt för. Om barn tillåts använda träningsredskapet bör de övervakas och läras hur man använder det. Man bör då beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och deras personlighet.
● Redskapet får användas av endast en person åt gången.
● Håll händerna tillräckligt långt från rörliga delar.
● Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
● Innan du börjar använda redskapet, försäkra dig om att det på alla sätt fungerar som det skall. Använd inte redskapet om det har något fel.
● Använd inte redskapet innan alla kåpor och skydd är på plats.

BÖRJA TRÄNINGSPASS

● Värm upp före träningspasset och avsluta med avslappningsövningar och stretching för att undvika träningsvärk.
● Stå grenstående på löpbandets sidoplåtar. Stå inte på själva bandet när du startar redskapet.
● Fatta alltid tag i handstödet när du stiger på eller av löpbandet och alltid när du ändrar bandets hastighet mitt under pågående träning. Hoppa aldrig av ett roterande löpband!
● Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

AVSLUTA TRÄNINGSPASS

● Tag alltid bort säkerhetsnyckeln när du avslutar din träning.
● Koppla bort strömmen med strömbrytaren i löpbandets framända.
● Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet.
● Torka vid behov bort svett med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel!
● Förvara kabeln på ett säkert ställe utom räckhåll för barn.

HUR MOTIVERAR

MAN SIG TILL ATT FORTSÄTTA?

Det är lätt att börja träna och ännu lättare att sluta! För att uppnå de mål du satt upp, behöver du hela tiden motivera dig till att fortsätta. På så sätt når du också det slutliga målet: livslång hälsa och en ny livskvalitet. Så kom ihåg:

● Sätt upp realistiska mål.
● Gå framåt steg för steg enligt din tidsplan.
● För en konditionsdagbok och skriv ner dina framsteg, t.ex. vikt, puls, sträckor, tid och hur du känner dig överlag.
● Ändra sätt att träna emellanåt.
● Använd fantasin.
● Lär dig självdisciplin.

En viktig sida av träningen är mångsidighet. Genom att variera din träning låter du olika muskelgrupper arbeta, vilket hjälper dig hålla motivationen uppe.

PULS

Pulsen kan mätas med hjälp av en i redskapets mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare.

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formeln som riktgivare:

220 - ÅLDERN

Värdet baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta





din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR: 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

Det finns två sätt att mäta din hjärtrytm på. En är genom att använda handpulssensorn. En annan är genom att använda bröstskärpet. Handpulssensorerna ställs in för första prioritet. Använd båda händerna för att försiktigt hålla i handpulssensorerna. Det finns 2 sensorer och 2 metalldelar separerar varje sensor. Varje hand måste försiktigt hålla båda metalldelarna för att starta mätningen. Pulsrytmen kommer att visas i “PULS / LUTNING”-displayen. Användaren kan också använda bröstskärpet för att mäta sin hjärtrytm.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Pulsen kan mätas med hjälp av en i mätaren inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare Bremshey Sport Pro Check.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet fårdock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskttill mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

ANVÄDNING OCH PROGRAM

1. Placera säkerhetsnyckeln i läge.
2. Tryck på strömknappen. Skärmen kommer att slockna. Programfönstret kommer att visa ENTER WEIGHT (ange vikt). Tryck på + / - tangenterna för att ange din vikt.
3. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt inställda värde. Programfönstret kommer att visa “SELECT PROGRAM OR PRESS START” (välj program eller tryck på start).
4. Tryck på PROGRAM och välj önskat program 1-9 eller användare 1-3 med SPEED + / - eller INCLINE + / - tangenterna.
5. I program 1, kommer programfönstret att visa ”MANUAL SPEED & INCLINE” (manuell hastighet och lutning). I program 2 till program 8, kommer programfönstret att visa profil. I program 9, kommer programfönstret att visa “HRC WEIGHT LOSS” (HRC viktminskning).
6. Tryck på ENTER för att bekräfta önskat program. Programfönstret kommer att visa “ENTER YOUR WORKOUT TIME” (ange din träningstid). TIME-fönstret kommer att blinka. Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta dina inställda värden.
7. Programfönstret kommer att visa “ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (ange träningsavstånd). DISTANCE-fönstret kommer att blinka. Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskat avstånd för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta det värde du ställt in.
8. Programfönstret kommer att visa “ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (ange träningskalorier). KCAL-fönstret kommer att blinka. Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskade kalorier för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt inställda värde.
9. I program 1 till program 8, tryck på START för





att starta träningen. Du kan justera hastigheten med tangentparet SPEED + / - och lutningen med tangentparet INCLINE + / -. Under träningens lopp kan du med + / - knapparna ändra motståndsnivån av den programdel, som du håller på att prestera.

10. I program 9 kommer programfönstret först att visa ”ENTER AGE” (ange din ålder). Tryck på + / - tangenterna för att ange din ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta. Programfönstret kommer att visa “ENTER TARGET HEART RATE“ (ange önskad hjärtrytm). Tryck på +/- tangenterna för att ange värdet. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta. I program 9 kan du nu ange eftersträvad tid, eftersträvat avstånd och eftersträvade kalorier. Tryck på START för att starta träningen. Träning med konstant puls är en träningsform där du ställer in en viss nivå för pulsen under träningen. Pulsstyrd träning förutsätter att du använder pulsmätningen.

USER 1 TILL USER 3 (ANVÄNDARE 1-3)

1. Tryck på ENTER för att bekräfta önskat användarprogram.
2. Programfönstret kommer att visa “ENTER YOUR WORKOUT TIME” (ange din träningstid). Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskad tid för träningen. TIME-fönstret kommer att blinka. Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt inställda värde.
3. Programfönstret kommer att visa “ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (ange ditt träningsavstånd), distance-fönstret kommer att blinka. Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskat avstånd för att utföra träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt inställda värde.
4. Programfönstret kommer att visa “ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (ange dina träningskalorier). KCAL-fönstret kommer att blinka. Tryck på + / - tangenterna för att ställa in önskade kalorier för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt inställda värde. Du kan du nu redigera profilnivåerna.
    a. I programfönstret kommer den första LED-matrixkolumnen att blinka. Tryck på SPEED + / - för att ställa in önskat hastighetsvärde och tryck på INCLINE + / - för att ställa in önskad lutiningsnivå.
    b. Tryck på ENTER för att bekräfta din profil för den första kolumnen.
    c. Fortsätt på samma sätt för att ange alla profiler kolumn för kolumn.
5. Tryck på START för att starta träningen.

ANVÄNDARPROGRAM

1. Under ström PÅ-läget (ursprungligt program), skall PROGRAM-knappen först hållas intryckt. Tryck därefter på ENTER för att ange användarprogram.
2. Fönstret för upphöjningen visar modellnummer. Avståndsfönstret visar programvaruversion, KCAL-fönstret visar år. Tidfönstret visar datumet. hastighetsfönstret visar rullbanans diameter.
3. Tryck på ENTER. Fönstret visar LDU-version och ISP-version.
4. Tryck på ENTER. Ange KM/MILE-programmet. Tryck på SPEED + / - eller INCLINE + / - för att välja KM eller MILES.
5. Tryck på ENTER. Fönstret visar totalt avstånd.
6. Tryck på ENTER. Fönstret visar totalt antal timmar.
7. Tryck på ENTER för att gå tillbaka till läge ON– ursprungligt program.

UNDERHÅLL

Utrustningen är säker att använda endast om periodiskt underhåll sker med regelbundna kontroller efter förslitningar och brister.

RENGÖRING OCH SMÖRJNING AV LÖPBAND

OM DU UNDERLÅTER ATT SMÖRJA LÖPBANDET KAN DET LEDA TILL ATT PRODUKTGARANTIN BLIR OGILTIG!

Torka av handstöden och mätaren med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel! Dammsug regelbundet de synliga delarna av löpbandets ram (bl.a. bandet, bottenskivan, sidoplåtarna) med ett litet munstycke. Håll även omgivningen kring löpmattan ren. Löpmattan drar i användning till sig t.ex. damm som kan ge upphov till funktionsproblem för redskapet.

En mycket viktig del av löpunderlagets underhåll är smörjning. Vid genomsnittlig hemanvändning (högst 60 minuter om dagen) bör du kontrollera smörjningen en gång i månaden - men smörj bara bandet om det behövs. Vid mer krävande användning behöver smörjningen kontrolleras med kortare intervall. Det gör du bäst innan du påbörjar ett träningspass. Kontrollera smörjningen på följande sätt:
1. Se till att strömmen till löpbandet är avstängd! Kliv upp på löpbandet och stå stadigt där du normalt springer på bandet.
2. Fatta tag i det horisontala handstödet och tryck på bandet med fötterna så att det rör sig fram och tillbaka. Bandet ska röra sig mjukt, jämnt och ljudlöst.
3. Om du observerar ryckiga rörelser eller om bandet inte rör sig kontrollerar du smörjningen genom att känna med handen under bandet.

Smörj mattan på följande sätt:
1. Fäst munstycket till smörjtuben på T-Lube S behållaren.
2. Lyft löpbandet och lås det.
3. Placera munstycket mellan bandet och skivan. Försök att spreja så långt in mot mitten av löpplattan som möjligt.
4. Spreja med smörjmedlet i 2-3 sekunder.
5. Sänk löpplattan till normal position. Använd löpbandet för träning eller kör löpbandet i minst 5 minuter.

OBS! Använd endast T-Lube S-silikonsmörjmedel för smörjning av löpbandet. Kontakta närmaste Tunturiåterförsäljare om du behöver mer T-Lube eller mer information om smörjning och underhåll.

CENTRERING AV LÖPBAND

Kontrollera bandets funktion under ditt träningspass och utför de nedan beskrivna inställningsåtgärderna omedelbart när du märker att det behövs. Bandet skall ligga mitt på valsarna. Någon centrering behövs vanligtvis inte, om





● löpbandet placerats på ett plant underlag och har den rätta spänningen
● bandet är riktigt centrerat På grund av olika löpstilar (t ex ojämn viktfördelning) kan bandet dock småningom förskjutas mot endera sidan.

Om löpbandets kant sticker ut under någondera av sidprofilerna, måste bandet centreras på nytt.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Om löpbandet drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten i den bakre kanten av löpbandet 1/4 varv medsols och den högra justeringsbulten 1/4 varv motsols. Redan 1/4 varv påverkar bandets riktning. Därför skall justeringsbultarna vridas litet åt gången. Om löpbandet drar åt höger, vrid den högra justeringsbulten 1/4 varv medsols och den vänstra justeringsbulten 1/4 varv motsols.
3. Om löpbandet hålls i mitten är inställningen riktig, men om bandet alltjämt dras åt sidan skall åtgärden upprepas tills bandet löper rakt. Om bandet får löpa snett under en längre tid, så att endera sidan skavar mot redskapets kant, kan driftstörningar förekomma. Garantin täcker inga fel eller skador som beror på att bandet inte centrerats.

JUSTERING AV LÖPBANDETS SPÄNNING

Löpbandet måste spännas, om det börjar slira vid normal drift. Spänningen skall dock vara så liten som möjligt! Spänningen justeras med hjälp av samma bultar som vid centreringen.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Vrid båda justeringsbultarna medsols lika mycket, ca 1/4 varv.
3. Försök få bandet att gå långsammare genom att bromsa med fötterna (som i en utförsbacke).

Om bandet fortfarande slirar, vrid ytterligare 1/4 varv och upprepa försöket. Mycket kraftig bromsning får bandet att slira. Om mattan regelbundet börjar slira trots justeringar, kontakta din försäljare.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken.

Om din löpmatta fungerar på ett sätt som avviker från det normala, vrid strömbrytaren till OFF och vänta i en minut. Koppla därefter på mattan igen och kontrollera om felet är avhjälpt. Om felet inte upprepas, kan du använda löpmattan normalt. Om felet inte avhjälps av detta, kontakta din försäljare.

KODER FÖR FEL

Mätaren meddelar om störningar i olika funktioner på skärmen.

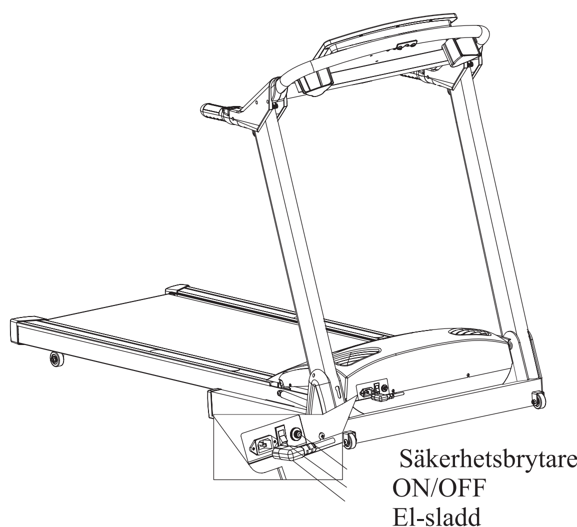
E1: Störningar i hastighetssensorn. Drag ut nätkabeln ur vägguttaget, vänta 1 minut och slå på strömmen igen. Om inget felmeddelande visas, kan du använda redskapet normalt. Om felmeddelandet kvarstå, kontakta återförsäljaren.

E6, E7: Störningar i lyftmotorn. Drag ut nätkabeln ur vägguttaget, vänta 1 minut och slå på strömmen igen. Om inget felmeddelande visas, kan du använda redskapet normalt. Om felmeddelandet kvarstå, kontakta återförsäljaren.

ÖVERSTRÖMSSKYDD

VARNING!
Maskinen stängs automatiskt av om den elektriska belastningen är för hög. För att starta om maskinen, var vänlig och följ nedanstående procedur:

A. Koppla ur el-sladden från maskinens el-kontakt.
B. Tryck in säkerhetsbrytaren.
C. Koppla åter in el-sladden i maskinens el-kontakt.



TRYCK INTE IN SÄKERHETSBRYTAREN INNAN MASKINEN KOPPLATS FRÅN EL-NÄTET.

Om du lämnar löpbandet inkopplad till el-nätet efter det att maskinen stängts av, kommer det fortfarande att finnas spänning i konsolen. Löpbandet är utrustat med ett säkerhetsprogram som automatiskt stänger av maskinen efter 6 timmars inaktivitet. Vid tillfälle av en automatisk avstängning, var vänlig och följ nedanstående procedur för att återstarta löpbandet:

A. Koppla ur strömsladden från maskinens el-kontakt.
B. Koppla sedan in strömsladden igen och starta maskinen.





TRANSPORT OCH FÖRVARING

ATT VIKA LÖPBANDET

När monteringen är slutförd, kan löpbandet vikas till upprätt position för förvaring. Höj däcket tills det låser sig i förvaringsläget.

Försäkra dig om att du hör ett klickljud när däcket låser sig i förvaringsläget. Detta är för att säkerställa att däcket är låst och inte faller tillbaka.

VARNING: Se till att löpbandets lutning (INCLINE) är satt till 0 innan vikning av däcket sker. Om lutningen inte är satt till 1 kan detta skada mekanismen.

NERFÄLLNING AV LÖPBANDET

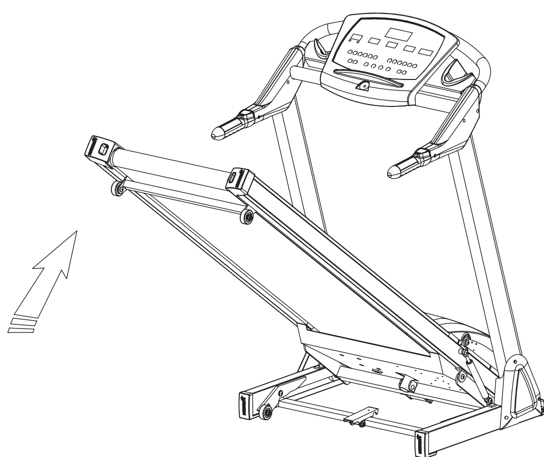
Tryck först ramen mot mätaren, tryck sedan ner pedalen och låt sedan löpdäcket sänkas ner mot golvet.

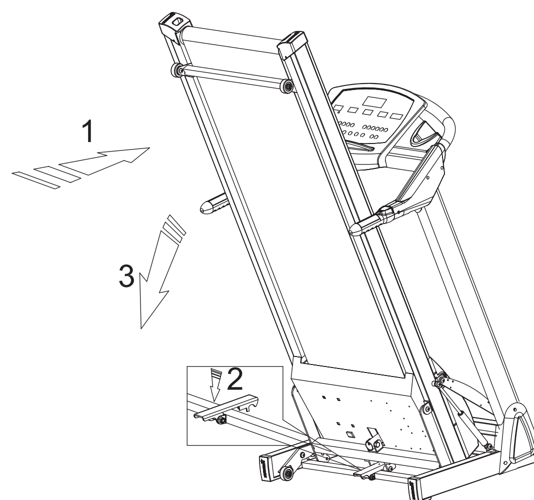
NOTERA: Maskinen har en inbyggd utvikningsmekanism för att på säkert sätt hjälpa till med nersänkningen av löpdäcket. Försäkra dig om att inga barn eller andra saker finns under löpdäcket när det fälls ner.

NOTERA! Maskinen är utrustad med en gascylinder vilken tar upp den mesta vikten från däcket, var dock aktsam vid hanteringen av löpbandet.

Innan PACER flyttas, se till att el-kabeln är urkopplad från väggen och från löpbandet. Vik löpdäcket tills det låser sig och lyft sedan upp utrustningen på transporthjulen. Sänk löpbandet försiktigt mot golvet.

Vi rekommenderar att en skyddande botten används vid transport av utrustningen.





TEKNISKA DATA

Längd	195 cm (81 cm)
Höjd	137 cm (186 cm)
Bredd	87 cm
Vikt	114,5 kg
Löpyta	52 x 150 cm
Bandhastighet	0.8-20.0 km/h
Lutning	0-12 %
Motor	3.0 HK

Alla Bremshey Sportmodeller har konstruerats för att uppfylla EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt försedd med CE-konformitetsmärkning.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Bremshey Sport, oss rätten till ändringar.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Bremshey Sport får inte användas.







SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrankulutus on enintään 10 A. Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 10 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.

- Laitteen verkkojohto on varustettu maadoitetuilla liittimellä ja pistokkeella. Muutoksia pistorasiaan tai verkkojohdon pistokkeisiin saa tehdä vain henkilö, jolla on lupa suorittaa sähkömekaanisten laitteiden huolto- ja korjaustöitä.

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja –15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.

- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Bremshey Sport-laitteiden takuuaika on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta saat Bremshey Sport-laitteiden maahantuojalta. Huomaa, että takuuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

ASENNUS

Suosittelemme, että laitteen asentaa kaksi aikuista henkilöä. Älä siirrä juoksumattoa pois pakkauksesta: kokoa laite käyttämällä laitepakkausta asennusalustana.

Varmista ennen laitteen asennusta, että seuraavat osat löytyvät pakkauksesta:

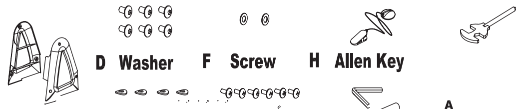
1. Runko
2. Virtajohto
3. Asennustarvikesarja (sisältö on merkitty *:llä varaosaluetteloon). Säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen.

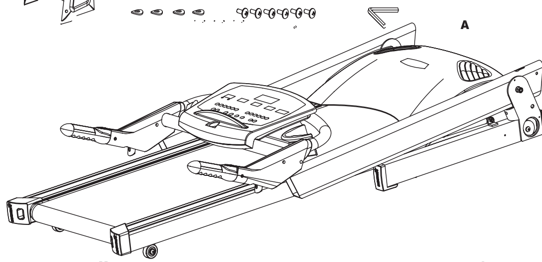
Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Vaaratilanteiden välttämiseksi juoksualusta tulee nostaa ylös säilytysasentoon ennen juoksumaton nostoa pois kuljetuspakkauksesta.





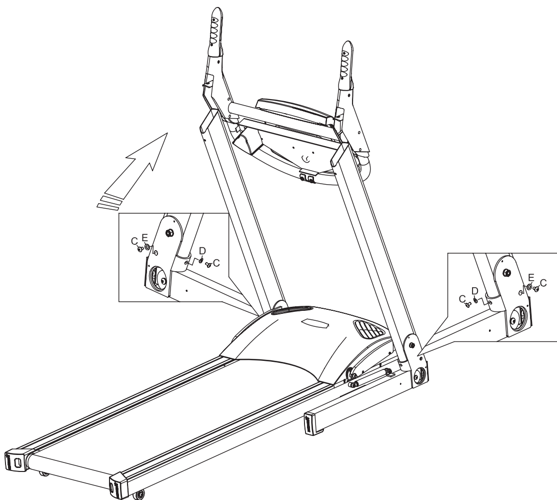
Ota asennustarvikesarja kuljetuspakkauksesta.



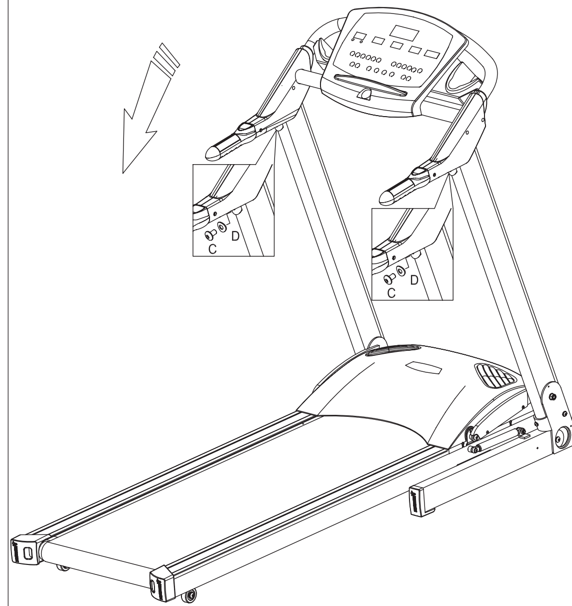


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Side Cap	2
C	Screw	6
D	Washer	4
E	Washer	2
F	Screw	6
G	Safety Key	1
H	Allen Key	1
I	Screwdriver	1

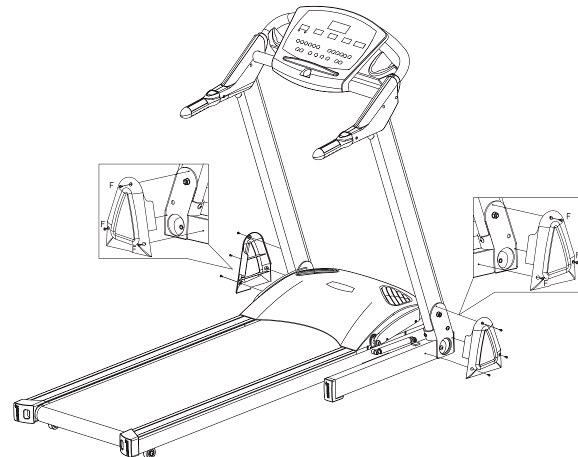
Nosta käsituet ylös ja aseta ruuvit (C) ja aluslaatat (D, E) käsitukien alapäässä oleviin kiinnitysreikiin. Kiristä ruuvit huolellisesti.



Aseta mittari oikeaan asentoon. Kiristä ruuvit (C) ja aluslaatat (D) käsitukien yläpään kiinnitysreikiin.

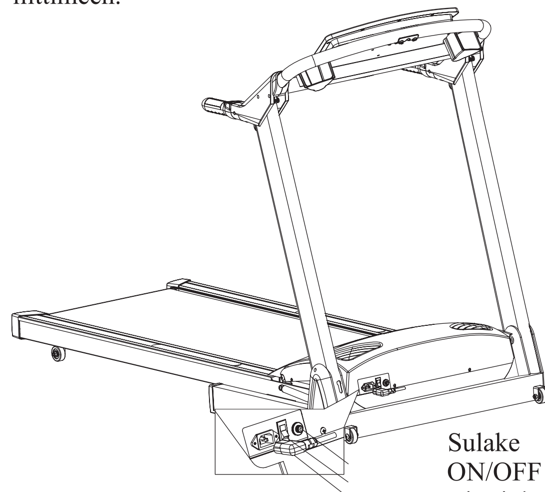


Kiinnitä etukate (B) ruuveilla (F, G) juoksumaton etupäähän.



VERKKOJOHTO

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen, tarkista jännitteen sopivuus laitteesi tyyppikilvestä. Kytke verkkovirtajohdon pistotulppa juoksumaton liittimeen.









TURVA-AVAIN

Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turvaavain on asetettu kunnolla paikalleen; laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtoaa. Aseta turva-avain paikalleen mittarin alaosaan ja kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. kaulukseen tai rintapieleen. Varmista harjoitellessasi, että turva-avaimen pidike on kiinnitetty vaatetukseesi kunnolla; turva-avaimen narun kiristyessä pidike ei koskaan saa irrota vaatetuksestasi ennen kuin turva-avain on irronnut käyttöliittymästä. Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolta pois. Älä hyppää liikkuvalta matolta.

YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

Moottoroidun juoksumaton toimintoihin ja hallintaan tulee tutustua huolellisesti ennen harjoittelun aloittamista. Harjoittelu juoksumatolla on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa.

Aerobinen liikunta on ennen kaikkea miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta syke ei saa nousta kohtuuttoman korkealle. Näin harjoitusta voidaan jatkaa pidempäänkin. Suositus harjoituksen pituudeksi on 30-60 minuuttia kolme kertaa viikossa tavoitteiden, kunnon ja mahdollisuuksien mukaan. Mikäli haluat harjoitella kävellen, voit lisätä suorituksen vaihtelevuutta ja vaativuutta muuttamalla juoksualustan kulmaa. Kävelyharjoitusta voi monipuolistaa myös harjoittamalla samanaikaisesti käsilihaksia pienillä painoilla. Huomioi tällöin tasapainosi ja muut turvallisuustekijät. Lisätietoja Bremshey Sportn kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Bremshey Sportn kotisivuilta www. Bremshey Sport.com.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUPAIKASTA

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita juoksumatto kovalle, tasaiselle ja suojatulle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen eteen ja sivuille jää vähintään 100 cm ja taakse 100x200 cm vapaata tilaa. Huolehdi, etteivät lapset tai kotieläimet tule tälle alueelle laitetta käytettäessä.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa juoksumaton oikeassa käytössä.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatetusta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoitellessa aina kunnolla solmitut. Käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Älä käytä laitetta mikäli kaikki katteet ja suojukset eivät ole paikoillaan.
- Älä milloinkaan jätä mattoa pyörimään ilman valvontaa.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

- Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.
- Käynnistä juoksumatto harjoitusta varten aina siten, että seisot hajareisin juoksumaton reunalevyillä.
- Aloita harjoitus hitaalla nopeudella, ja lisää nopeutta ja/tai kulmaa asteittain kuntosi ja tuntemustesi mukaan.
- Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Älä hyppää liikkuvalta matolta.
- Pidä selkä ja niska suorana, näin vältät niskan, hartioiden ja selän puutumista ja kipeytymistä. Juokse aina mahdollisimman keskellä mattoa, ja pidä etäisyytesi mittariin sellaisena, ettei se häiritse juoksuasi, mutta yllät siihen helposti.
- Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä harjoituksen aikana, ota käsituesta kiinni ja siirry välittömästi seisomaan hajareisin juoksumaton reunalevyille. Sammuta juoksumatto ja katso käyttöohjeen kohta Käyttöhäiriöt.
- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

- Älä lopeta harjoitustasi yhtäkkiä, vaan vähennä nopeuttasi asteittain, äläkä unohda venyttelyä harjoituksen päätyttyä.
- Irrota turva-avain käyttöliittymästä.
- Kytke virta pois päältä POWER-painikkeesta.
- Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta.
- Puhdista laite tarvittaessa hiestä hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä; älä käytä liuottimia.
- Säilytä verkkojohto lasten ulottumattomissa ja poissa kulkuväyliltä.

SYKE

Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:





220 – IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Voit mitata sykettä joko käsiantureiden tai sykevyön avulla. Käsituissa olevat antureihin mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta. Huomaa myös, että mikäli harjoitellessa jalat iskeytyvät voimakkaasti mattoon, voi tästä aiheutua häiriöitä jotka puolestaan saattavat heikentää käsipulssimittauksen luotettavuutta. Käyttöturvallisuuden varmistamiseksi suosittelemme pulssinmittauksen käyttöä kävelyvauhtisessa harjoittelussa tai liikkumatta joko maton reunalevyillä seisten tai pysäyttämällä maton. Mikäli käytät yhtäaikaa sykevyötä ja käsipulssimittausta, mittari huomioi vain sykevyön lukemat.

LANGATON SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla langattoman Bremshey Sport Pro Check sykelähettimen kanssa.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

MITTARI



PAINIKKEET

A. TURVA-AVAIN

Mittari ja juoksumatto ovat toimintavalmiina vain mikäli turva-avain on paikallaan SAFETY KEY -alueen päällä. Mittari ja juoksumatto pysähtyvät välittömästi, mikäli turva-avain siirretään paikaltaan.





B. PÄÄTOIMINTOPAINIKKEET

1. **INCLINE +**
   a. Lisää tällä painikkeella juoksualustan kulmaa (0-12 %). Pidempi painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista.
   b. Valitse tällä painikkeella harjoitusohjelma P1-P9, U1-U3.
   c. Tällä painikkeella voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.
2. **INCLINE –**
   a. Vähennä tällä painikkeella juoksualustan kulmaa (12-0 %). Pidempi painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista.
   b. Valitse tällä painikkeella harjoitusohjelma P1-P9, U1-U3.
   c. Tällä painikkeella voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.
3. **POWER**
   Käynnistä ja sammuta juoksumatto tällä painikkeella.
4. **START / STOP**
   Käynnistä ja lopeta valittu harjoitusohjelma.
5. **PROGRAM**
   Valitse ohjelma tai vaihda palautenäkymä syke- ja kulmanäytön välillä.
6. **ENTER**
   a. Painamalla tätä painiketta vahvistat tekemäsi valinnan.
   b. Painamalla tätä painiketta 2 sekunnin ajan nollaat kaikki näytöt.
7. **SPEED +**
   a. Lisää tällä painikkeella maton nopeutta (0.8-20.0 km/h). Pidempi painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista.
   b. Valitse tällä painikkeella harjoitusohjelma P1-P9, U1-U3.
   c. Tällä painikkeella voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.
8. **SPEED -**
   a. Vähennä tällä painikkeella maton nopeutta (20.0-0.8 km/h). Pidempi painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista.
   b. Valitse tällä painikkeella harjoitusohjelma P1-P9, U1-U3.
   c. Tällä painikkeella voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.
9. **SPEED PIKAPAINIKKEET**
   Nopeudensäädön pikapainikkeiden arvot ovat 4, 6, 8, 10, 12 ja 14 km/h. Pikapainikkeen avulla matto muuttaa kiihdyttää tai hidastaa painikkeen osoittamaan nopeuteen.
10. **INCLINE PIKAPAINIKKEET**
    Juoksumaton kulman pikapainikkeiden arvot ovat 0, 2, 4, 6, 8 ja 10 %. Pikapainikkeen avulla matto muuttaa kulmansa painikkeen osoittamaan arvoon.

NÄYTÖT

PROGRAM (OHJELMANÄYTTÖ): tiedot valitusta ohjelmasta
PULSE / INCLINE (SYKE / KULMA): harjoitussyke ja juoksualustan kulma välillä 0 - 12 %. Säädä kulmaa INCLINE + / - painikkeilla.
DISTANCE (MATKA): harjoitusmatka välillä 0.00 – 999 km. Aseta matka + / - painikkeilla.
CALORIES: energiankulutus harjoituksen aikana välillä 0 – 999. Aseta energiankulutustavoite + / - painikkeilla.
SPEED (NOPEUS): maton kulkunopeus välillä 0.8 – 20.0 km/h. Säädä nopeutta SPEED + / - painikkeilla tai pikapainikkeilla.
TIME (AIKA): harjoitusaika välillä 00:00 – 99:59. Aseta aika + / - painikkeilla.

TOIMINTOJEN KÄYTTÖ

(LUE SEURAAVAT OHJEET HUOLELLISESTI

ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA)

A. KÄYTTÖTURVALLISUUS:
Aloita harjoitus kytkemällä virta laitteeseen ja kiinnittämällä turva-avain mittariin ja vaatetukseesi. Huomaa, että laite ei toimi ilman turva-avainta. Turva-avaimen irtoaminen mittarista pysäyttää maton.

B. HARJOITUSOHJELMAN VALINTA:
Mittarissa on 12 ohjelmaa (9 valmisohjelmaa, 3 muistipaikkaa omille ohjelmille). Valitse haluamasi painamalla PROGRAM painiketta ja valitse ohjelma + / - painikkeilla.

C. OHJELMAN GRAAFINEN NÄYTTÖ:
Ohjelmien graafinen näyttö osoittaa nopeusprofiilin muodon, mutta ohjelmissa myös juoksualustan kulma muuttuu. Näyttö muodostuu 20 palkista. Jokaisen valmisohjelman oletuspituus on 20 minuuttia, jolloin jokainen palkki vastaa 1 minuuttia. Mikäli asetat ohjelmalle jonkin muun keston, palkkien kesto muuttuu vastaavasti.

D. HARJOITTELU TAVOITEARVOILLA:
Ennen harjoituksen alkua voit asettaa harjoituksen keston kaikissa ohjelmissa. Paina ENTER-painiketta ja tee asetus SPEED+ tai SPEED -painikkeella. Ilman tavoitearvoja suoritusarvot kumuloituvat nollasta ylöspäin, kunnes harjoitus lopetetaan.

MATON KÄYTTÖ JA

VALMISOHJELMAT

1. Aseta turva-avain mittarin Safety key –kentän päälle.
2. Paina POWER-painiketta. Mittari käynnistyy. Näyttö pyytää asettamaan käyttäjäpainon (ENTER WEIGHT). TIME-ikkunassa näkyy oletuspaino. Aseta paino + / - painikkeilla ja vahvista asetus ENTER-painikkeella.
3. Näyttö pyytää valitsemaan ohjelman tai pika-aloittamaan manuaaliharjoituksen START-painikkeella (SELECT PROGRAM or PRESS START).
4. Paina PROGRAM painiketta ja valitse ohjelma (valmisohjelma P1-P9 tai käyttäjäohjelma U1-U3) + / - painikkeilla.
5. Ohjelmassa 1 näyttöön tulee teksti “MANUAL SPEED & INCLINE” (säädä nopeus ja kulma). Ohjelmissa 2-8 näyttöön tulee valitun ohjelman profiili. Ohjelmassa 9 näyttöön tulee teksti “HRC WEIGHT LOSS” (sykeohjattu painonhallinta). Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
6. Näyttöön tulee teksti “ENTER YOUR WORKOUT TIME” (aseta harjoituksen kesto). Aseta haluamasi harjoituksen kesto + / - painikkeilla. Aika näkyy





TIME-ikkunassa. Vahvista asetus ENTER-painikkeella.
7. Näyttöön tulee teksti “ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (aseta harjoitusmatka). Aseta matka + / - painikkeilla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
8. Näyttöön tulee teksti “ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (aseta harjoituksen energiankulutustavoite). Aseta kaloritavoite + / - painikkeilla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
9. Ohjelmissa 1-8, aloita harjoitus START-painikkeella. Voit säätää nopeutta SPEED + / - painikkeilla ja juoksualustan kaltevuutta INCLINE + / - painikkeilla. Valmisprofiileissa tehdyt säädöt vaikuttavat vain kyseisen profiilijakson ajan, jonka jälkeen profiili palaa alkuperäisasetuksiin.
10. Ohjelmassa 9 näyttö ilmoittaa “ENTER AGE” (aseta ikä). Aseta ikäsi + / - painikkeilla. Vahvista asetus ENTER-painikkeella. Näyttöön tulee teksti “ENTER TARGET HEART RATE” (aseta tavoitesyke). Aseta + / - painikkeilla haluamasi harjoitussykearvo ja vahvista ENTER-painikkeella. Voit asettaa myös tavoiteajan, -matkan tai energiankulutustavoitteen. Aloita harjoitus START-painikkeella. Vakiosykeharjoitukset mahdollistavat harjoittelun halutulla syketasolla. Sykeohjattu harjoittelu edellyttää aina sykemittausta.

USER 1 – 3

1. Valitse haluamasi ohjelma + / - painikkeilla.
2. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella. Näyttöön tulee teksti “ENTER YOUR WORKOUT TIME” (aseta harjoituksen kesto). Aseta kesto + / - painikkeilla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
3. Näyttöön tulee teksti “ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (aseta harjoitusmatka). Aseta matka + / - painikkeilla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
4. Näyttöön tulee teksti “ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (aseta harjoituksen energiankulutustavoite). Aseta kaloritavoite + / - painikkeilla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella. Halutessasi voit muokata profiilia.
   a. Aseta + / - painikkeilla nopeus- ja kulma-arvot profiilin ensimmäiselle palkille.
   b. Vahvista asetuksesi ENTER-painikkeella, samalla siirryt seuraavan palkin asetukseen.
   c. Jatka asetuksia kunnes olet käynyt läpi ohjelman kaikki palkit.
5. Aloita harjoitus START-painikkeella.

OHJELMISTOTILA

1. Paina yhtäaikaa PROGRAM ja ENTER-painikkeita, jolloin siirryt mittarin ohjelmistotilaan.
2. Kulmanäyttö osoittaa mallin, matkanäyttö osoittaa ohjelmaversion, energiankulutusnäyttö vuoden. Aikanäyttö osoittaa aikaa, nopeusnäyttö telan halkaisijan mitan.
3. Paina ENTER-painiketta ja näyttöön tulee LDU ja ISP-versiolukemat.
4. Paina ENTER-painiketta ja pääset vaihtamaan matkan yksikön (km, mile); tee valinta nopeuden tai kulmansäätöpainikkeilla.
5. Paina ENTER-painiketta ja näyttöön tulee laitteen kokonaiskäyttömatka.
6. Paina ENTER-painiketta ja näyttöön tulee laitteen kokonaiskäyttöaika.
7. Paina ENTER-painiketta ja palaat takaisin mittarin harjoitustilaan.

HUOLTO

Laitteen käyttöturvallisuuden ylläpitäminen vaatii säännöllistä huoltoa ja mahdollisten toimintahäiriöitä aiheuttavien tekijöiden (osien kuluminen jne.) tarkkailua. Tarkista kerran vuodessa kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Mikäli jokin laitteen osa vikaantuu, osa tulee vaihtaa välittömästi. Laitetta ei saa käyttää ellei se ole täysin toimintakuntoinen.

JUOKSUMATON PUHDISTUS JA

HUOLTOVOITELU

HUOLTOVOITELUN LAIMINLYÖNTI VOI JOHTAA TAKUUN RAUKEAMISEEN

Puhdista käsituet ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Laitteen pohjapuolen puhdistusta varten nosta juoksumatto säilytysasentoon. Pidä myös juoksumaton ympäristö puhtaana. Käytössä juoksumatto kerää esim. pölyä, joka voi aiheuttaa ongelmia laitteen toiminnassa.

Tavanomaisessa kotikäytössä (enimmäiskäyttöaika 1 tunti / päivä) juoksumaton voitelu tulee tarkistaa kerran kuukaudessa – matto tulee kuitenkin voidella vain silloin kun se on tarpeen. Vaativammassa käytössä voitelu tulee tarkistaa mainittua useammin. Helpointa tämä on tehdä ennen harjoituksen aloittamista. Tarkista voitelu seuraavasti:
1. Varmista että juoksumatto on irroitettu virtalähteestä. Astu laitteen maton päälle ja seiso tukevasti siinä kohtaa, jossa normaalisti juokset matolla.
2. Tartu poikittaiskäsitukeen ja työnnä mattoa jaloillasi edestakaisin. Maton tulee liukua pehmeän tasaisesti, ilman ääntä.
3. Mikäli matto liikkuu nykivästi tai ei lainkaan, tarkista onko pohjalevyn pinnassa voiteluainetta työntämällä kätesi maton alle.

Voitele juoksualusta seuraavasti:
1. Kiinnitä voiteluputki T-Lube S -purkin nokkaan.
2. Nosta juoksumatto säilytysasentoon ja lukitse se.
3. Työnnä voiteluputki aluslevyn ja maton väliin takatelan viereen laitteen alapuolelta siten, että voiteluputken pää on maton keskikohdalla.
4. Ruiskuta voiteluainetta 2-3 sekunnin ajan.
5. Laske juoksualusta alas käyttöasentoon. Aloita harjoituksesi tai anna maton pyöriä vähintään 5 minuutin ajan.

TÄRKEÄÄ! Käytä pohjalevyn voiteluun vain Tunturin T-Lube S voiteluainetta. T-Lube S voiteluainetta sekä neuvoja juoksumaton huollosta ja voitelusta saat laitteesi myyjältä.





MATON KESKITTÄMINEN

Tarkkaile maton kulkua harjoittelusi aikana ja suorita alla esitetyt säätötoimet välittömästi, kun huomaat niihin tarvetta. Maton tulee kulkea laitteen keskellä. Keskittämistä ei yleensä tarvita, mikäli

● juoksumatto on tasaisella ja kovalla alustalla ja maton kireys on oikea ja
● matto on oikein keskitetty.

Esimerkiksi harjoittelijan epätasaisesta painonjakaumasta johtuen matto saattaa kuitenkin lähteä siirtymään kohti laitteen toista reunaa.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta vastapäivään. Jos matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta vastapäivään.
3. Säätö on riittävä, mikäli matto pysyy keskellä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suoraan.

Mikäli maton annetaan kulkea pidemmän ajan vinossa siten, että jompikumpi maton reuna hankaa laitteen sivuja vasten, laitteen käytössä saattaa ilmetä häiriöitä. Laitteen takuu ei korvaa maton keskittämisen laiminlyömisestä johtuvia vikoja tai vaurioita.

MATON KIREYDEN SÄÄTÖ

Maton tulee olla niin löysällä kuin mahdollista. Mattoa pitää kuitenkin kiristää, jos se normaalikäytössä alkaa luistaa telan päällä. Kireyden säätö suoritetaan samoilla säätöruuveilla kuin keskittäminen. Mikäli matto ei kiristy säätöruuveista, ota yhteys laitteen myyjään.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Kierrä molempia säätöruuveja myötäpäivään ¼ kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen, ikään kuin kulkisit alamäkeen.

Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä ¼ kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa. Mikäli matto luistaa jatkuvasti säädöistä huolimatta, ota yhteys laitteen myyjään.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero, sekä häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli juoksumatossasi ilmenee normaalista poikkeavia toimintoja, sammuta laite POWER-painikkeesta ja odota minuutin verran. Käynnistä tämän jälkeen matto ja totea onko virhetoiminta poistunut. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

VIRHEILMOITUKSET

Mittari antaa ilmoituksen havaitsemistaan toimintahäiriöistä.

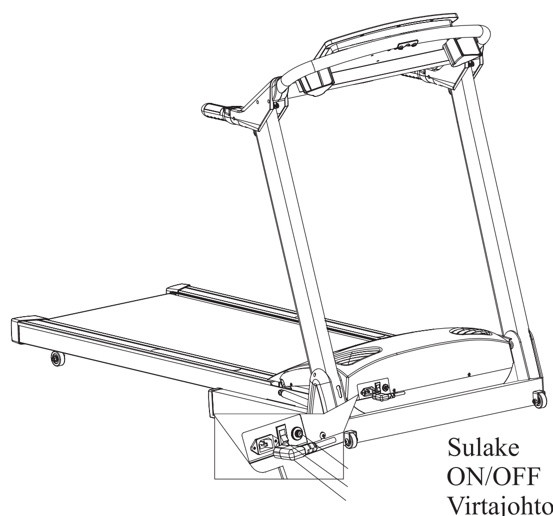
E1: Nopeussensorihäiriö. Irrota verkkojohto virtalähteestä, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

E6, E7: Nostomoottorihäiriö. Irrota verkkojohto virtalähteestä, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

YLIVIRTASUOJA

Mikäli juoksumaton virrankulutus kasvaa liian suureksi, maton ylivirtasuoja katkaisee virransyötön juoksumatolle ja sulakkeen painike hyppää ylös. Toimi tällöin seuraavasti:

A. Irrota laite virtalähteestä. Tarkista erityisesti maton voitelu sekä mahdolliset muut mekaaniset syyt ylivirtasuojan laukeamiseen.
B. Paina sulakkeen painike alas.
C. Liitä laite virtalähteeseen. Laite on jälleen valmis käytettäväksi.



TÄRKEÄÄ! ÄLÄ PAINA SULAKKEEN PAINIKETTA ALAS ENNEN KUIN OLET IRROTTANUT VIRTAJOHDON JUOKSUMATOSTA!

Mikäli sammutat mittarin mutta jätät laitteen virtalähteeseen kytketyksi, virta kulkee yhä mittarille. Mittarissa on varmuustoimenpiteenä turvaohjelma, joka sulkee virrankulun matolle, mikäli laitetta ei käytetä kuuden tunnin aikana. Mikäli juoksumatto on sammuttanut itsensä, käynnistä laite seuraavasti:

A. Irrota virtajohto juoksumaton liittimestä.
B. Kiinnitä virtajohto laitteen liittimeen ja käynnistä laite.

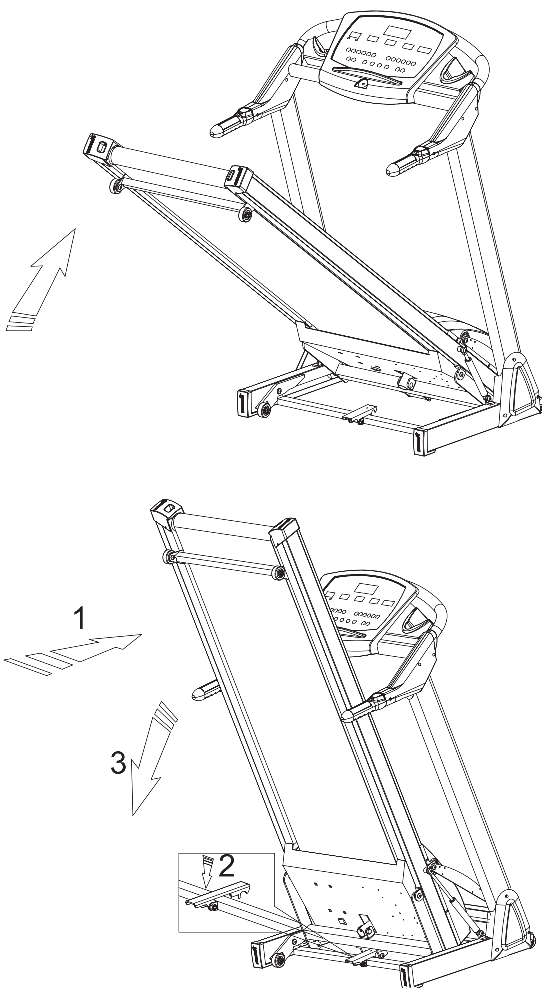
KULJETUS JA SÄILYTYS

Käyttökuntoon asennetun juoksumaton voi taittaa tilaa säästävään säilytysasentoon.

TÄRKEÄÄ! JUOKSUALUSTAN VOI NOSTAA SÄILYTYSASENTOON VAIN, MIKÄLI ALUSTAN KULMA ON 0 %. MIKÄLI KULMA ON JOKIN MUU, SÄILYTYSASENTOON NOSTAMINEN VAHINGOITTAA LUKITUSMEKANISMIA!

Nosta juoksualustaa ylös kunnes se lukittuu.

TÄRKEÄÄ! Juoksualustan lukittuessa kuulet naksahtavan äänen.



Työnnä juoksualustaa hieman eteenpäin, paina jalallasi lukitusvipua alas ja laske saattaen juoksualusta lattialle.

TÄRKEÄÄ! Laitteen rakenne laskee juoksualusta alas hitaasti. Varmista aina että tila juoksualustan alla on tyhjä ennen alustan laskemista.

Varmista aina ennen laitteen siirtämistä, että virtajohto on irti niin laitteesta kuin virtalähteestäkin. Nosta juoksualusta ylös niin että se lukittuu. Siirrä juoksumattoa siirtopyörien varassa, ohjaa mattoa käsituesta kiinni pitäen. Laske juoksualusta saattaen lattialle.

TÄRKEÄÄ! Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa. Suosittelemme, että käytät suojaavaa alustaa, kun laitetta siirretään.

TÄRKEÄÄ! Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen.

Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

Pituus (säilytysasento)	195 cm (81 cm)
Korkeus	137 cm (186 cm)
Leveys	87 cm
Paino	114,5 kg
Juoksupinta-ala	52 x 150 cm
Nopeus	0.8-20.0 km/h
Kaltevuuden säätö	0-12 %
Moottori	3.0 hv

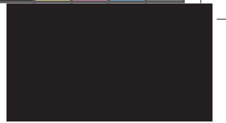
Tämä Bremshey Sport-laite täyttää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

TÄRKEÄÄ! Tässä ohjekirjassa annettuja tietoja kuntolaitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteiden laiminlyönneistä. Mikäli asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteitä tehdään toisin kuin ohjekirjassa mainitaan tai laitteelle tehdään toimenpiteitä, joita Bremshey Sport ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei tule käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Bremshey Sport-harjoituskumppanisi kanssa!





PROFILES

Step	Program 2		Program 3		Program 4		Program 5	Program 6	Program 7	Program 8
	HILL WALK		HILL JOG		HILL RUN		INTERVAL	ROLLING HILLS	HILL CLIMB	CHALLENGE
	speed	angle	speed	angle	speed	angle	speed	angle	angle	speed
1	4.9	0	5.8	1	8	0	6.9	1	2	12
2	5.4	1	5.8	2	10	1	8	1	3	12.5
3	5.8	2	5.8	3	12	3	9	2	3	13
4	5.8	3	8	0	12.5	0	8.5	3	4	13.5
5	4.9	2	8	0	13	0	10	2	3	14
6	4.9	3	8	3	13	3	8.9	3	5	14
7	5.8	1	8	1	12	5	11	1	3	15
8	5.4	3	6.8	0	12.5	3	9.5	2	5	15
9	4.9	5	6.8	4	13	0	11	3	4	14
10	5.4	3	6.8	5	13	0	9.5	5	6	14
11	5.8	2	6.8	1	10.9	4	11	3	4	15
12	5.4	3	8	0	10.5	5	9.5	4	6	15.5
13	4.9	5	8	3	11	4	11.5	2	5	14
14	4.9	5	8	3	12	0	9.5	1	4	15
15	5.4	4	8	2	10.9	0	12	3	5	15.5
16	5.4	2	8	3	12	3	9.5	5	6	14
17	4.9	2	6.8	0	10.9	0	8.9	2	4	13
18	4.9	4	6.8	4	12	3	8	3	3	12.5
19	4.5	3	5.8	1	12	2	7.5	1	2	12
20	4.5	1	5.8	1	10	0	6	1	1	12





PACER

No.	TUNTURI NO.	Description	Q'ty
1	103 4143	Console base	1
2	203 4083 20	Horizontal bar	1
3	203 4078 20	Upright tube, LH	1
4	203 4079 20	Upright tube, RH	1
5	523 4066	Front roller	1
6	523 4067	Rear roller	1
7	103 4085 20	Frame	1
8	503 4089 20	Switch bracket	1
9	103 4087 20	Incline structure frame	1
10	503 4090 20	Incline bracket	2
11	103 4086 20	Front support frame	1
12	373 4014 20	Locking lever	1
13	533 4134 20	Wheel bracket, LH	1
14	533 4135 20	Wheel bracket, RH	1
15	343 4022	Locking lever shaft	1
16	403 4182	Safety key	1
17	233 4081	User Interface (incl. 18 and Membrane set)	1
18	173 4142 20	Lower cover	1
19	173 4143 20	Console fixer	1
20	173 4156 20	Bottle holder, LH	1
21	173 4156 20	Bottle holder, RH	1
22	173 4146 20	Handlebar cover(outside)L	1
23	173 4146 20	Handlebar cover(inside)L	1
24	173 4148 20	Handlebar cover(inside)R	1
25	173 4148 20	Handlebar cover(outside)R	1
26	173 4150 20	Hand pulse set (incl. 27)	1
28	403 4170	Wire set (incl. 30)	1
29	533 1109	Handle grip	1
31	173 4152 20	Motor cover	1
32	533 4140	Through-leading rubber	1
33	813 4039	Motor(2.0HP), 230V	1
	813 4042	Motor(3.0HP), 110V	1
34	443 4056	Drive belt	1
35	433 4069 20	Anti-slip mat	2
36	433 4074 20	Side landing	2
37	433 4068	Running deck	1
38	443 4065	Running belt, 515*3000*1.75mm	1
39	693 4008	Belt guide	2
40	403 4185	Overcurrent protector, 10A	1
	403 4195	Overcurrent protector, 13A	1
41	403 4186	Power socket	1
42	403 4134 EU	Power cable(EU)	1
	403 4134 USA	Power cable(USA)	1
	403 4134 GB	Power cable(GB)	1
	403 4168 AUS	Power cable(AUS)	1
	403 4134 ISR	Power cable(ISR)	1
	403 4134 SUI	Power cable(SUI)	1
	403 4202 ITA	Power cable(ITA)	1
	403 4203 S.Africa	Power cable(S.Africa)	1
43	813 4038	Lift motor, 230V	1
	813 4045	Lift motor, 110V	1
44	503 4094	Wire holder	5
45	403 4169	Speed sensor	1
46	503 4091	Motor cover bracket	4
47	533 4133	Rubberbumper 25*22*6mm	6
48	533 4141 20	Rear end cap, LH	1
49	533 4142 20	Rear end cap, RH	1
50	533 4128	Wheel, 50mm	4
51	533 4129	Wheel, 60mm	2
52	173 4128 20	Incline bracket cover, LH	1
53	173 4127 20	Incline bracket cover, RH	1
54	683 4017	Bumper	2
55	163 8007	Gas spring, LH	1
56	163 8007	Gas spring, RH	1
57	173 4157 20	Front support cover, LH	1
58	173 4158 20	Front support cover, RH	1
59	533 4145 20	Front support end cap, LH	1
60	533 4145 20	Front support end cap, RH	1
61	533 4127	Wheel, 50mm	2
62	653 4064	Plastic washer	2
63	403 4183	Power board(DCMD6647), 230V	1
	403 4188	Power board(DCMD65300), 110V	1
64	403 4174	Filter, EUR	1
65	403 4175	Transformer, EUR	1
-	403 4176	Power wire set (incl. 66,67,68,69)	1
66		Grounding wire, 12cm	1
67		Power wire, 12cm	1
68		Power wire, 12cm	4
69		Power wire, 18cm	1
70	403 1265	Grounding wire, 65cm	1
71	403 4181	Ferrite	2
72	503 4095	Wire holder	2
73	502 802 74	Plastic fixer	4
74	433 4047	Z-plate	2
75	683 7006	Silence foam (incl. 80)	1
76	403 4204	ON/OFF switch	1
77	503 4126	Fixer	1
78	503 4127	Plastic fixer	2
79	6X9.3X1.8 DIN 125	Plastic washer	10
81	683 7008	Wire tube	1
82	533 4150	Rubberbumper 25*20*6mm	2
83	M4x6 DIN 7500 C	Screw	14
84	KB 4x8 WN 1442	Screw	12
85	4,2x12 DIN 7981	Screw	32
86	M5x12 DIN 7985	Screw	4
87	3x20 DIN 7981	Screw	4
88	M8x55 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	3
89	M8x35 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
90	M8 DIN 985	Locking nut	11
91	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw	4
92	653 4069	Washer	4
93	M10 DIN 985	Nylock nut	11
94	M6x25 DIN 7991	Countersunk head screw	10
95	M8x55 DIN 912	Hexagon socket cap screw	3
96	M8 DIN 125	Washer	4
97	3x10 DIN 7982	Screw	2
98	4,2x12 DIN 7981	Screw	2
99	M10x40 DIN 931	Screw	1
100	653 9011	Fixing guide set B	10
	653 9011	Washer	10
	4,2x12 DIN 7981	Screw	10
101	683 7009	Fixing tube	2
102	M10x32 ISO 7380	Screw	2
103	523 4065	Fixing tube	2
104	M10x12 ISO 4032	Screw	2
105	M10x25 ISO 7380	Screw	2
106	523 4064	Fixing tube	2
107	M10 DIN 125	Washer	2
108	M10x70 DIN 912	Screw	2
109	M10 DIN 6798A	Washer	2
110	M8 DIN 125	Washer	7
111	M8x26 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
112	M6x12 DIN 7985	Screw	2
113	643 4010	Spring	1
114	M8x15 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
115	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
116	653 4068	Washer	2
117	M8x25 DIN 912	Hexagon socket cap screw	2
118	4,5X9,7 DIN125	Washer	4
119	M4 DIN 6798A	Star Washer	5
120	4X16 DIN 7981	Hexagon socket cap screw	12
121	4X12 DIN 7981	Screw	8
122	M8X37 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
123	8X55 DIN 931	Screw	1
124	4X20 DIN 7981	Hexagon socket cap screw	2
125	233 4082	Membrane set	1
556 032 00		Allen key, 6mm	1
556 033		Allen key, 6mm, extended	1
553 101 88		Screw wrench	1
-	583 1076	Owner's manual	1













Austria
Accell Fitness Österreich
Am Messendorfgrund 30
A-8042 Graz
Österreich
Tel: +43 316 716412
Fax: +43 316 716435

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Finland
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 2513 31
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

Sweden
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 2513 31
Fax: +358 2513 313

Switzerland
Accell Fitness Schweiz
Altgraben 31
CH-4624 Härlungen SD
Schweiz
Tel: +41 (0)62-3877979
Fax: +41 (0)62-3877970

USA / Canada
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com

583 1076